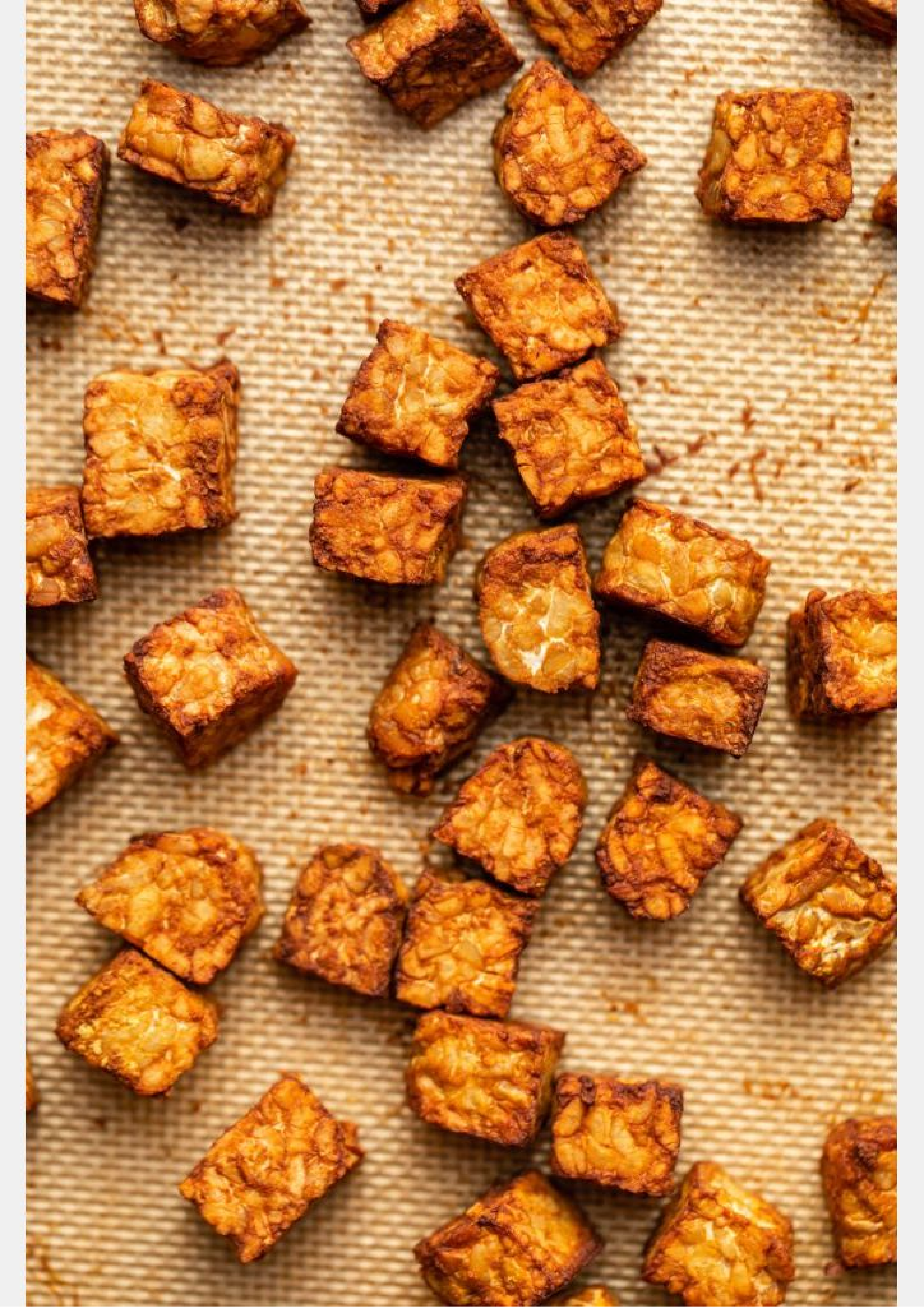


الأعشاب والنباتات الأندونيسية


جنزبيل خلنجان
بصل شالوت
جوز الطيب
فلفل حار
جنزبيل كونشى
ثوم
ينسون نجمى
كمون
جنزبيل
عشب الليمون سارى
قرفة
فلفل أسود
جنزبيل كنشور
بصل أخضر
قرنفل
كزبرة
كركم
ورق ليمون
كميرى
فلفل أبيض
زهرة الجنزبيل
ورق سلام
حبهان
الشمر
كاب جاوا
سكر نخيل بنى
كلويك - كلواك
تمر هندى







أشهر 10 أعشاب في إندونيسيا وفوائدها المذهلة

1. الكركم باللغة الإندونيسية أو الكركم

إنه مضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة بشكل طبيعي ويساعد على الوقاية من السرطان وأمراض القلب والزهايمر ويمكن أن يحسن أعراض الاكتئاب والتهاب المفاصل.

2. الزنجبيل بالإندونيسية أو الزنجبيل

يساعد على الهضم ، ويعزز فقدان الوزن ، ويخفف من الغثيان وغثيان الصباح ، ويخفف من نزلات البرد والإنفلونزا ، ويحافظ على مستوى السكر في الدم ، ويقلل من نسبة الكوليسترول.

3. Lengkuas بالزنجبيل الإندونيسي أو الخولنجان أو التايلاندي أو الزنجبيل الأزرق

هو جزء من عائلة الزنجبيل ، ويستخدم كمضاد للميكروبات ، ومضاد للفطريات ، ومضاد للطفيليات ، ومسكن ، ومطهر للجروح ، ومنظم لضغط الدم ومنشط للمدفأة ، ويساعد في علاج التهاب المفاصل والروماتيزم.

4. Kencur بالإندونيسية ، Kaemferia Galangal أو الخولنجان العطري أو الزنجبيل الرملي

يساعد في تخفيف نزلات البرد والسعال والصداع والصداع النصفي والانفلونزا وعلاج الامراض الروماتيزمية وعلاج الربو ويساعد في التخلص من حب الشباب.

5. Temulawak باللغة الإندونيسية أو الكركم أو الكركم الجاوي أو الكركم العملاق

يُعتقد أن الزيت العطري الموجود في الكركم يحسن وظائف الكلى والكبد ومضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة ويساعد في الوقاية من السرطان ويعالج فقر الدم.

6. القرفة

غني بمضادات الأكسدة ، وله خصائص مضادة للالتهابات ، ويقلل من مستويات الكوليسترول ، وأمراض القلب وضغط الدم ، ويخفض مستويات السكر في الدم وله تأثيرات قوية مضادة لمرض السكري.

7. جوزة الطيب

يعزز النوم الصحي ، ويقلل من الالتهاب على الجلد بما في ذلك حب الشباب ، ويساعد في علاج مرض الزهايمر والخرف ، ويزيل السموم من الأعضاء ويخفف من حصوات الكلى.

8. تمر هندي

يقلل من نسبة السكر في الدم ، يعالج تساقط الشعر ، يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم وهو أمر حيوي لجهاز القلب والأوعية الدموية ، مضاد للالتهابات ، جيد لتقليل آلام المفاصل والأنسجة الضامة.

9. الهيل

يحتمل الحد من سرطان القولون والمستقيم عن طريق تعزيز النشاط المضاد للأكسدة في الجسم ، والدورة الدموية ، والتأثير المضاد لمرض السكري ، ويعتقد أن الزيت العطري له خصائص مضادة للاكتئاب ، ويحمي من رائحة الفم الكريهة ، وعلاج للغثيان والقيء.

10. أوراق التنبول

تشتهر هذه الأوراق بتحسين الهضم وتقليل آلام المعدة وعلاج مشاكل الجهاز التنفسي ومنع رائحة الجسم ونزيف الأنف وتخفيف السعال وعلاج الصداع.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

أعشاب الكركم والتمر الهندي

غالبًا ما يوجد الكركم في وصفات الطبخ الآسيوية ، كما أنه يعتز به أيضًا لخصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة. يُعد حمض الكركم العشبي ، جنبًا إلى جنب مع التمر الهندي ، علاجًا مثبتًا لآلام الدورة الشهرية والالتهاب وارتفاع ضغط الدم وغير ذلك. يعتمد الكثير أيضًا على هذه الأعشاب لإنقاص الوزن. لعمل هذا المشروب ، قم بتخمير الكركم المقطّع أو المسحوق والتمر الهندي بنفس المقدار ، أضف سكر النخيل وقليل من الملح حسب الرغبة.

تيمولاواك

تيمولاواك ، أو زنجبيل جافا ، هو نبات توابل موطنه إندونيسيا ولقرون لوحظ أنه يحقق العديد من الفوائد الصحية. تم استخدام مشروبات Temulawak لتخفيف الغثيان والدوار وأعراض البرد. ولكن ربما يكون الاستخدام الأكثر شيوعًا لهذه العشبة هو تحسين الشهية ، خاصة للأطفال. لصنع جرعة من تيمولاواك ، اهرس تيمولاواك وشربه مع التمر الهندي وسكر النخيل ، اتركه يغلي حتى يتبقى نصف الماء فقط.

رايس كينكور العشبية

لا تزال هذه العشبة من الأعشاب المفضلة في إندونيسيا ، ليس فقط من حيث الفوائد الصحية ، ولكن أيضًا للطعم الطازج واللذيذ. Kencur ، المعروف أيضًا باسم الزنجبيل العطري أو الزنجبيل الرملي ، غني بالزنك والمعادن الأخرى ، مما يجعله مكونًا شائعًا للعديد من الوصفات الطبية والطهي التقليدية في جميع أنحاء آسيا. يساعد المشروب العشبي مع الأرز والتوابل الأخرى في علاج الكوليسترول والالتهابات ونظام المناعة بشكل عام. لصنع الأرز والكيكور من الأعشاب ، عليك أولاً تحضير حبوب الأرز عن طريق نقعها لمدة ثلاث ساعات. تحضير الكينكور مع القليل من الكركم والتمر الهندي والزنجبيل وسكر النخيل. بعد أن يغلي الماء ، خذ جميع المكونات واهرسها معًا ، ثم انقعها مرة أخرى.

الفلفل الحار الجاوي العشبية

تستخدم هذه العشبة Piper retrofractum ، المعروف أيضًا باسم فلفل بويانغ الحار ، أو الفلفل الحار الجاوي ، أو الفلفل الطويل الجاوي ، أو الفلفل البالي الطويل. غالبًا ما تستخدم هذه العشبة كتوابل وتوابل في الوجبات التقليدية ، وهي فعالة أيضًا في علاج وجع أو تصلب الجسم. تساعد وفرة الحديد والمواد الغذائية الأخرى الجسم أيضًا على إنتاج المزيد من خلايا الدم الحمراء والوقاية من فقر الدم. لعمل هذا المشروب العشبي ، يمكنك هرس أو تقطيع الفلفل الحار ، أو تجفيفه من قبل ، ثم عليه بالماء. أضف العسل أو سكر النخيل حسب الرغبة.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

باهيتان

الباهيتان مشتق من كلمة "باهيت" التي تعني المر. في الأساس مجموعة متنوعة من الأشياء المرة ، هذا المشروب العشبي يشتمل على أوراق مختلفة ، بشكل أساسي سامبيلوتو ، ولكن أيضًا بروتوالي ، مينيران ، ليمبويانغ ، وغيرها بحجم أصغر. من المتوقع أن يشتهر هذا الطب التقليدي بطعمه غير المحبب ، لكن فعاليته صمدت أمام اختبار الزمن في المساعدة في ارتفاع نسبة السكر في الدم والكوليسترول والجهاز الهضمي. كما أنه يساعد في تخفيف الشعور بعدم الراحة مثل الجروح المفتوحة والحمى والتصلب والصداع.

كوميس kucing

Orthosiphon aristatus ، أو شعيرات القطط أو شاي جافا ، هو عشب طبي استوائي يستخدم عالميًا في وصفات الطب ، التقليدية منها والحديثة. تعود شعبيتها جزئيًا إلى التوافر الهائل وقلة الصيانة ، لذلك يمكن لأي شخص أن يزرعها في الفناء الخلفي الخاص به ، ولكن أيضًا للعناصر الغذائية الغنية. هناك وصفات مختلفة لأعراض مختلفة يمكن أن يساعد هذا النبات في علاجها. ولكن بالنسبة للجزء الأكبر ، فإن تخمير النبات كافٍ لصنع دواء تقليدي يساعد في مرض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، والحمى ، وحتى الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. مشروب Kumis kucing آمن أيضًا للاستهلاك يوميًا حتى يتم تخفيف الأعراض.

Uyup-uyup

يحظى هذا المشروب العشبي بشعبية خاصة بين الأمهات المرضعات ، حيث ثبت أن العناصر الغذائية الموجودة بالداخل تساعد في زيادة إنتاج الحليب وجودته ، من بين فوائد أخرى مثل القضاء على رائحة الجسم السيئة وتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي. يستخدم Uyup-uyup ، أو kencur ، gepyokan ، و ginger ، و galingale ، و temulawak ، و puyang ، و kunir ؛ يفرم ثم يهرس ثم يخمر معًا. يمكنك أيضًا إضافة السكر للمساعدة في التذوق.

سرابا

في جنوب سولاويزي ، حيث نشأ هذا المشروب ، يستمتع السكان المحليون بهذا المشروب يوميًا ، وخلال المناسبات الخاصة أيضًا. تحتوي هذه الوصفة على عدد من البهارات ، مما يجعل السرابا مثاليًا للمساعدة في الحفاظ على الجسم دافئًا أثناء الطقس البارد. أكثر من النكهة اللذيذة وخصائص الدفء ، من المعروف أيضًا أن سارابا ساعد في الإصابة بالأنفلونزا وتحسين القدرة على التحمل ومناعة الجسم. لعمل كوب حار ولذيذ من سارابا ، قم بغلي الماء مع قطع من الزنجبيل والليمون والقرفة. ثم نضيف سكر النخيل والفلفل ثم حليب جوز الهند. استمر في الغلي لمدة 10 دقائق أخرى. في الدقيقة الأخيرة ، أضيفي صفار البيض على الوجه. تخدم مباشرة.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

باهيتان

الباهيتان مشتق من كلمة "باهيت" التي تعني المر. في الأساس مجموعة متنوعة من الأشياء المرة ، هذا المشروب العشبي يشتمل على أوراق مختلفة ، بشكل أساسي سامبيلوتو ، ولكن أيضًا بروتوالي ، ميتيران ، ليمبويانغ ، وغيرها بحجم أصغر. من المتوقع أن يشتهر هذا الطب التقليدي بطعمه غير المحبب ، لكن فعاليته صمدت أمام اختبار الزمن في المساعدة في ارتفاع نسبة السكر في الدم والكوليسترول والجهاز الهضمي. كما أنه يساعد في تخفيف الشعور بعدم الراحة مثل الجروح المفتوحة والحمى والتصلب والصداع.

كوميس kucing

Orthosiphon aristatus ، أو شعيرات القطط أو شاي جافا ، هو عشب طبي استوائي يستخدم عالميًا في وصفات الطب ، التقليدية منها والحديثة. تعود شعبيتها جزئيًا إلى التوافر الهائل وقلة الصيانة ، لذلك يمكن لأي شخص أن يزرعها في الفناء الخلفي الخاص به ، ولكن أيضًا للعناصر الغذائية الغنية. هناك وصفات مختلفة لأعراض مختلفة يمكن أن يساعد هذا النبات في علاجها. ولكن بالنسبة للجزء الأكبر ، فإن تخمير النبات كافٍ لصنع دواء تقليدي يساعد في مرض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، والحمى ، وحتى الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. مشروب Kumis kucing آمن أيضًا للاستهلاك يوميًا حتى يتم تخفيف الأعراض.

Uyup-uyup

يحظى هذا المشروب العشبي بشعبية خاصة بين الأمهات المرضعات ، حيث ثبت أن العناصر الغذائية الموجودة بالداخل تساعد في زيادة إنتاج الحليب وجودته ، من بين فوائد أخرى مثل القضاء على رائحة الجسم السيئة وتخفيف مشاكل الجهاز الهضمي. يستخدم Uyup-uyup ، أو kencur ، gepyokan ، و ginger ، و galingale ، و temulawak ، و puyang ، و kunir ، يفرم ثم يهرس ثم يخمر معًا. يمكنك أيضًا إضافة السكر للمساعدة في التذوق.

سرابا

في جنوب سولاويزي ، حيث نشأ هذا المشروب ، يستمتع السكان المحليون بهذا المشروب يوميًا ، وخلال المناسبات الخاصة أيضًا. تحتوي هذه الوصفة على عدد من البهارات ، مما يجعل السرابا مثاليًا للمساعدة في الحفاظ على الجسم دافئًا أثناء الطقس البارد. أكثر من النكهة اللذيذة وخصائص الدفء ، من المعروف أيضًا أن سارابا ساعد في الإصابة بالأنفلونزا وتحسين القدرة على التحمل ومناعة الجسم. لعمل كوب حار ولذيذ من سارابا ، قم بغلي الماء مع قطع من الزنجبيل والليمون والقرفة. ثم تضيف سكر النخيل والفلفل ثم حليب جوز الهند. استمر في الغلي لمدة 10 دقائق أخرى. في الدقيقة الأخيرة ، أضيفي صفار البيض على الوجه. تخدم مباشرة.



وصفات الطب الإندونيسي التقليدي مع فوائد صحية حقيقية

Kudu-Laos العشبية

مكونان رئيسيان لهذا المشروب العشبي هما لاوس (الخولنجان) ومنجكودو (موريندا سيتريفوليا أو فاكهة الجبن). بخلاف تأثير الدفء اللطيف على الجسم ، فإن هذا المشروب العشبي التقليدي يساعد أيضًا في تخفيف آلام المعدة المختلفة بما في ذلك تقلصات الدورة الشهرية. كودو لاوس جيد للأطفال والكبار. إذا تم تناوله بانتظام ، يمكن أن يساعد أيضًا في ارتفاع ضغط الدم وتحسين الشهية. لعمل هذه الوصفة ، قم بتخمير اللحم المفروم و mengkudu معًا. يمكنك أيضًا إضافة مكونات أخرى مثل التمر الهندي والثوم وفلفل بوبانغ الحار والملح والفلفل حسب الذوق.

مجموعة أغاني Jamu Galian

يحتوي هذا المشروب العشبي على واحدة من أكثر الكلمات المرغوبة في اسمه: "singset" تعني النحيف أو النحيف. وهذا التأثير هو ما يجعل هذه الوصفة التقليدية شائعة للغاية ، خاصة بين النساء. ولكن أكثر من ذلك ، كثير من الناس يقسمون بفوائد أخرى مثل الجلد الأفضل ، ورائحة الجسم العطرية ، وتناغم الأعضاء الأنثوية. تستخدم هذه الوصفة تيمولاواك ، والزنجبيل ، والكركم ، والليمون ، والقرفة ، ممزوجة بالتمر الهندي ، والكزبرة ، والفلفل ، وجميعها مهروسة ومسلوقة.



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

2 | ويدانغ اوه

هذه 8 مشروبات أعشاب صحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا أثناء البقاء في المنزل
ويدانغ أووه هو مشروب يحتوي على أعشاب وتوابل ويقدم غير مصفى. إنه مشروب تقليدي دافئ
يأتي من بانتول ، المنطقة الخاصة في يوجياكارتا. يتمتع Wedang Uwuh بفوائد صحية مختلفة
، إنه غني بمضادات الأكسدة ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الجسم.

مكونات:
(استخدم حسب تفضيلاتك)
زنجبيل
القرنفل
أوراق القرنفل
أوراق القرفة المجففة
أوراق جوزة الطيب المجففة
خشب Secang
سكر صخر

طريقة:
1) تحمص الزنجبيل على النار ثم اسحقه
2) اغلي الماء. أضف الزنجبيل واتركه ينقع. ثم أضيفي القرنفل وأوراق القرنفل وأوراق القرفة
وأوراق جوزة الطيب ونشارة خشب السيكانج والسكر الصخري
3) يغلي حتى يتحول الماء إلى اللون الأحمر
4) صب المشروب في كوب. قدميها دافئة



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

1 | شاي تالوا

هذه 8 مشروبات أعشاب صحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا أثناء البقاء في المنزل
يطلق بعض الناس على هذا "Eggnog الإندونيسي" ، وفي حين أنه صحيح ، فهو حلال لأنه لا يحتوي على أي كحول على الإطلاق. شاي Talua هو في الأساس شاي مع صفار البيض والتوابل التي نشأت من غرب سومطرة. تتطلب الوصفة مكونات بسيطة يمكنك العثور عليها بسهولة في مطبخك.

مكونات:

2 من صفار البيض

2 كيس شاي أسود

2 ملاعق كبيرة من السكر

30 مل حليب مكثف

1 ليمونة

ملعقة كبيرة قرفة مطحونة

500 مل من الماء

طريقة:

1) اغلي الماء مع أكياس الشاي الموجودة فيه

2) اخفقي صفار البيض والسكر على سرعة عالية حتى يصبح المزيج كثيفا

3) صب الخليط في أكواب ، أضف الحليب المكثف

4) أضف الشاي الساخن إلى الخليط في الأكواب. ثم أضيفي بعض عصير الليمون ومسحوق القرفة
شاي تالوا جاهز للتقديم!



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

1 | شاي تالوا

هذه 8 مشروبات أعشاب صحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا أثناء البقاء في المنزل
يطلق بعض الناس على هذا "Eggnog الإندونيسي" ، وفي حين أنه صحيح ، فهو حلال لأنه لا يحتوي على أي كحول على الإطلاق. شاي Talua هو في الأساس شاي مع صفار البيض والتوابل التي نشأت من غرب سومطرة. تتطلب الوصفة مكونات بسيطة يمكنك العثور عليها بسهولة في مطبخك.

مكونات:

2 من صفار البيض
2 كيس شاي أسود
2 ملاعق كبيرة من السكر
30 مل حليب مكثف
1 ليمونة
ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
500 مل من الماء

طريقة:

1) اغلي الماء مع أكياس الشاي الموجودة فيه

2) اخفقي صفار البيض والسكر على سرعة عالية حتى يصبح المزيج كثيفا
3) صب الخليط في أكواب ، أضف الحليب المكثف
4) أضف الشاي الساخن إلى الخليط في الأكواب. ثم أضيفي بعض عصير الليمون ومسحوق القرفة
شاي تالوا جاهز للتقديم!



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

5 | بير بليتوك

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
بير بليتوك هي وصفة ولدت بدافع فضول شعب البيتاوي حول طعم النبيذ الذي كان يستهلكه الهولنديون في الحقبة الاستعمارية. مع حظر النبيذ في ديانة السكان المحليين ، يعتبر هذا المشروب الغني بالأعشاب والتوابل بمثابة بديل. في تقليد البيتاوي ، يمثل bir pletok الفخامة والنجاح ، تمامًا مثل النبيذ.

مكونات:
(6 لترات من الخدمة)
250 جرام من الزنجبيل
3 جرامات من القرنفل
3 جرام من جوزة الطيب
3 جرامات من الفلفل
3 جرامات من عشب الليمون
3 جرامات من الهيل
30 جرام قرفة
30 جرام من خشب السبان
7 أوراق باندان
6 أوراق برتقال
1 كيلو سكر

طريقة:
1) سحق الزنجبيل وجوزة الطيب والفلفل والهيل وعشب الليمون معًا
2) ضعيهم في قدر مليء بالماء واغليهم على نار متوسطة
3) أضف التوابل الأخرى مثل أوراق الباندان وأوراق البرتقال والقرنفل وخشب السبان والقرفة. أضف السكر حسب الرغبة واستمر في التقليب
4) دعه يغلي. ثم غطي المقلاة واتركيها تنضج لمدة 20-25 دقيقة
5) قدميها دافئة



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

4 | سرابا

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
شعب بوجيس في جنوب سولاويزي يتناولون مشروبًا عشبيًا تقليديًا يسمى سارابا ، مذاقه منعش.
يجمع Sarabba بين الزنجبيل والسكر البني / سكر النخيل وحليب جوز الهند والفلفل وصفار البيض الحر. إنها حقا فريدة ومغذية.

مكونات:

800 مل من الماء

350 جرام زنجبيل مقشر و مطحون خشن

350 جرام سكر بني ممشط

1/2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

1/2 ملعقة صغيرة مسحوق جوزة الطيب

1/2 ملعقة صغيرة فلفل مطحون

200 مل من حليب جوز الهند السميك

45 جرام من صفار البيض

طريقة:

1) اغلي السكر البني في الماء حتى يذوب

2) أضف الزنجبيل والقرفة وجوزة الطيب والفلفل. يُطهى لمدة 10 دقائق حتى تنبعث رائحة الزنجبيل

3) تقليل اللهب. أضيفي حليب جوز الهند ببطء واستمري في التقليب

4) صب الخليط في أكواب. ثم يضاف 1 صفار بيضة لكل كوب ويقلب جيدا



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

3 | باجيجور

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
نشأ Bajigur من West Java ، وهو مشروب شهير دافئ ولذيذ ومناسب للاستهلاك في الليل.
عادة ما يكون المشروب مصحوبًا بوجبات خفيفة مثل الموز المقلي أو الكسافا المقلي. يقال أن هذا المشروب يأتي من المزارعين السودانيين الذين يحبون تحضير سكر النخيل بالماء الساخن قبل التوجه إلى الحقول. تطورت الوصفة بمرور الوقت وأضيفت إليها مكونات أخرى.

مكونات:
1 لتر من حليب جوز الهند
150 جرام من سكر النخيل
100 جرام زنجبيل محمص ومخدوش
2 جذع ليمون ، بها كدمات
5 أوراق باندان
قطعة قرفة طولها 5 سم
1 ملعقة كبيرة من البن المطحون سريع التحضير

طريقة:
1) خذ مقلاة متوسطة الحجم لغلي جميع المكونات
2) ضعي 1 لتر من حليب جوز الهند السائل في المقلاة وضعيه على نار متوسطة
3) أضف شرائح سكر النخيل إلى المقلاة. ثم ضعي الزنجبيل والليمون وأوراق الباندان والقرفة في المقلاة
4) قلب المكونات. انتظر حتى يغلي الخليط ويصبح رغويًا
5) عندما يتحول لون الماء إلى اللون البني ، ضعي مسحوق القهوة سريعة التحضير. أطفئ اللهب
6) قلّب حتى تمتزج المحتويات بالتساوي. ثم اترك الخليط حتى يختفي البخار
7) يصفى الخليط ويصب في أكواب
باجيجور جاهز للشرب



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

8 | باندريك

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
Bandrek هو مشروب ساخن صحي مصنوع من الزنجبيل وسكر النخيل وعشب الليمون. نشأ Bandrek من West Java ، وهو مثالي للطقس البارد والممطر لأنه سوف يدفئك ويجعلك تشعر بالانتعاش.

مكونات:

1 لتر من المياه المعدنية

350 جرام سكر بني مكرر

3 سيقان ليمون ، مسحوقة

80 جرام من الزنجبيل المطحون والمحمص على النار

نصف ملعقة كبيرة ملح

1 ورقة باندان (مغسولة ومنظفة)

المحلاة الحليب المكثف

طريقة:

1) اغلي السكر بالماء في المقلاة

2) اربط ورقة الباندان في شريط وأضفها إلى المقلاة. أضف الزنجبيل المسحوق المحمص على النار وسيقان عشب الليمون المسحوقة. يقلب جيدا

3) يضاف الملح ويقلب مرة أخرى

4) إذا كان توازن النكهة على ما يرام وتم خلط جميع المكونات بالتساوي ، فقم بإطفاء النار

5) أضف الحليب المكثف المحلى إلى المشروب الجاهز للتقديم



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

7 | ويدانج روند

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
يوجد هذا المشروب العشبي في الغالب في منطقة جاوة الوسطى ، وقد نشأ في الواقع من الصين ويعرفه السكان المحليون باسم tangyuan أو dongzhi. تم تقديم هذا المشروب إلى شعب إندونيسيا من قبل التجار الصينيين الذين جاؤوا إلى البلاد. من السهل صنعه في المنزل. المكونات أيضًا بسيطة وبأسعار معقولة.

مكونات:
1) روند (طبقة علوية مطاطية) / 150 جرام دقيق أرز دبق
ملعقة صغيرة ملح
125 مل من الماء / ملعقة صغيرة من ماء التنبول
تلوين طعام أخضر وأحمر
2) حشوات / 100 جرام من هريس الفول السوداني المحمص
75 جرام سكر / 25 جرام هريس بذور السمسم
ربع ملعقة صغيرة ملح
ملعقتان كبيرتان من الماء الدافئ / 3) سكر سائل يغلي ويصفى
500 مل من الماء
200 جرام سكر / 4) ماء زنجبيل يغلي ويصفى
1 لتر من الماء / قطعة زنجبيل مشوية على النار بطول 8 سم
ينبع عشب الليمون المكدوم / 2 ورقة باندان

طريقة:
1) روند: حرك جميع المكونات حتى تمتزج بشكل متجانس. قسّمي العجينة إلى قسمين ، أضيفي اللون ، قلّبي جيدًا
2) الحشوات: تخلط جميع المكونات جيدا. شكليها على شكل كرات صغيرة. اجلس جانبا
3) نأخذ ملعقة كبيرة من العجين ، ونفردها ، ونضع كرة صغيرة من الحشوة في المنتصف ، وشكلها على شكل كرة. افعل نفس الشيء مع بقية العجين
4) قم بغلي "الروند" حتى تطفو على السطح. ثم أخرجهم
5) نقع "روند" في السكر السائل
6) التقديم: نضع الروند والسكر السائل في أوعية التقديم
7) صب ماء الزنجبيل في أوعية التقديم



هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا ستبقيك دافئًا

STMJ | 6

ستبقيك هذه المشروبات العشبية الصحية من إندونيسيا دافئة أثناء البقاء في المنزل
STMJ هي اختصار لـ Susu Telor Madu Jahe ، والتي تعني الزنجبيل والعسل والبيض.
يحظى المشروب بشعبية كبيرة في جاوا ، حيث يقدم العديد من بائعي المواد الغذائية والأكشاك على جانب الطريق هذا المشروب بأسعار معقولة وجيد للصحة. نشأ هذا المشروب في مالانج بجاوة الشرقية ، وهو في الواقع تعديل لوصفة حليب الزنجبيل الأصلية.

مكونات:
300 مل من الحليب السائل
قطعة من الزنجبيل بطول 5 سم ، بها كدمات
3 ملاعق كبيرة من العسل الصافي
1 بيضة حرة
1/2 ملعقة صغيرة فلفل مطحون

طريقة:
1) اغلي الحليب مع مسحوق الزنجبيل
2) صب حليب الزنجبيل في كوب
3) ضعي البيضة في حليب الزنجبيل وقلبي بسرعة حتى لا تتخثر
4) أضف الفلفل و 3 ملاعق كبيرة من العسل. يقلب حتى يمتزج بالتساوي
5) قدميه وهو دافئ



الفوائد الصحية لأندروجرافيس

Andrographis (Andrographis paniculata) هو عشب يستخدم منذ فترة طويلة في الطب الصيني التقليدي والأيورفيدا. يُعرف Andrographis أيضًا باسم "القنفذية الهندية" ، وهو عشب مذاق عني بالمركبات المعروفة باسم andrographolides. يُعتقد أن هذه المركبات لها خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للفيروسات ومضادة للأكسدة.

الفوائد الصحية

يستخدم Andrographis على نطاق واسع لعلاج أعراض البرد والإنفلونزا. ويقال أيضًا أن Andrographis يعمل كمعزز طبيعي للمناعة. تم استخدام العشب لعلاج بعض الحالات الأخرى. وتشمل هذه:

السرطان 1
التهاب المفاصل الروماتويدي 2
الحساسية
فقدان الشهية 3
مرض قلبي
فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز
الالتهابات
مشاكل في الكبد
طفيليات
التهابات الجيوب الأنفية
أمراض الجلد
قرحة المعدة



ما هو إشنسا

إشنسا هو اسم مجموعة من النباتات المزهرة في عائلة الأقحوان.

هم مواطنون في أمريكا الشمالية حيث ينمون في البراري والمناطق المشجرة المفتوحة.

إجمالاً ، تحتوي هذه المجموعة على تسعة أنواع ، لكن ثلاثة أنواع فقط تستخدم في المكملات العشبية - إشنسا بوربوريا ، إشنسا أنجستيفوليا وإشنسا باليدا.

يتم استخدام كل من الأجزاء العلوية من النبات والجذور في الأقراص والصبغات والمستخلصات والشاي.

تحتوي نباتات القنفذية على مجموعة متنوعة رائعة من المركبات النشطة ، مثل حمض الكافيين ، والألكاميدات ، والأحماض الفينولية ، وحمض روزمارينيك ، والبولي أسيتيلين ، وغيرها الكثير.

بالإضافة إلى ذلك ، ربطت الدراسات إشنسا ومركباتها بالعديد من الفوائد الصحية ، مثل تقليل الالتهاب وتحسين المناعة وخفض مستويات السكر في الدم.

ملخص

إشنسا هي مجموعة من النباتات المزهرة تستخدم كعلاج عشبي شعبي. ترتبط بالعديد من الفوائد الصحية ، مثل تقليل الالتهاب وتحسين المناعة وخفض مستويات السكر في الدم.

نسبة عالية من مضادات الأكسدة

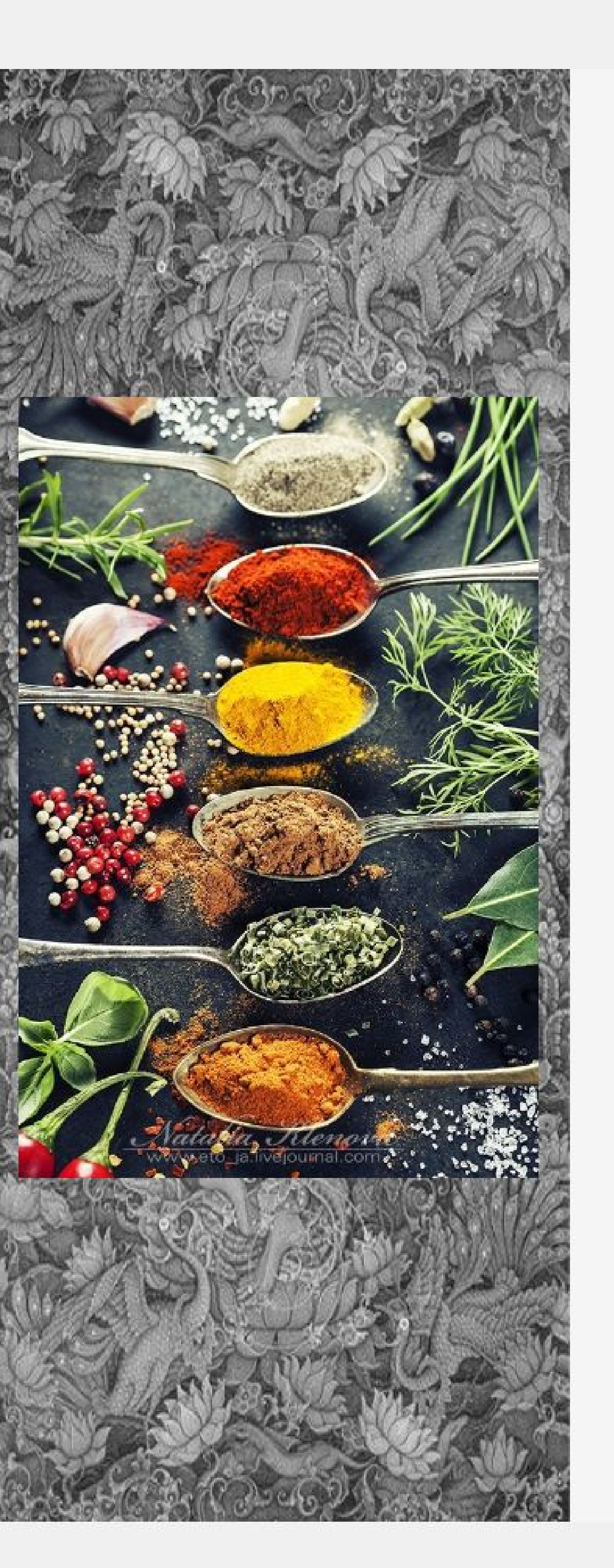
يتم تحميل نباتات القنفذية بمركبات نباتية تعمل كمضادات للأكسدة.

مضادات الأكسدة عبارة عن جزيئات تساعد في الدفاع عن خلاياك ضد الإجهاد التأكسدي ، وهي حالة مرتبطة بالأمراض المزمنة ، مثل مرض السكري وأمراض القلب وغيرها الكثير.

بعض مضادات الأكسدة هذه هي الفلافونويد وحمض السيكوريك وحمض الروزمارينيك (3 مصدر موثوق).

يبدو أن مضادات الأكسدة هذه أعلى في مستخلصات ثمار وأزهار النباتات ، مقارنة بالأجزاء الأخرى ، مثل الأوراق والجذر.

بالإضافة إلى ذلك ، تحتوي نباتات إشنسا على مركبات تسمى ألكاميدات ، والتي يمكن أن تعزز نشاط مضادات الأكسدة. يمكن للكاميدات تجديد مضادات الأكسدة البالية ومساعدة مضادات الأكسدة في الوصول بشكل أفضل إلى الجزيئات المعرضة للإجهاد التأكسدي.



الطلب المتزايد على العلاجات العشبية الاندونيسية

يمارس الطب التقليدي في العالم منذ قرون. توارثت بعض العلاجات العشبية من أجيال إلى أجيال ، وقد تبلورت على مر السنين وأدت إلى عدد من الاكتشافات والتطورات الكبيرة في صناعة الأدوية الحديثة. انتشر استخدام العلاجات العشبية على مستوى العالم ، واكتسب المزيد من الشعبية وأصبح من السهل دمجها في الرعاية الصحية الحديثة ، ليس فقط في العالم النامي ولكن أيضًا في البلدان المتقدمة. على الرغم من أن العلاجات العشبية شائعة في جميع أنحاء آسيا ، مع وجود شركات من الصين وماليزيا كقادة في السوق حاليًا ، إلا أن إندونيسيا لديها أكبر وأسرع أعمال الطب التقليدي نموًا في المنطقة. وفقًا لتقرير صادر عن Euromonitor International ، بحلول عام 2017 ، من المتوقع أن يصل حجم المبيعات إلى 800 مليون دولار سنويًا ، بزيادة 55 ٪ من حوالي 500 مليون دولار في عام 2012. نظرًا لكونها سوقًا مربحة للغاية ، فقد شقت بعض أكبر شركات الأدوية طريقها إلى ما كانت ذات يوم صناعة صغيرة تديرها الأسرة فقط. أحد اللاعبين الأوائل هو Sido Muncul ، الذي اعتاد أن يكون شركة صغيرة لكنه ارتقى الآن في الرتب. جنبا إلى جنب مع Deltomed Laboratories ، هما المتنافسان الرئيسيان في إندونيسيا في سوق الأدوية العشبية. تبيع Sido Muncul أكثر من 200 مليون كيس من الدواء البارد Tolak Angin ، وهو حاليًا أكبر منتج قابل للتسويق.

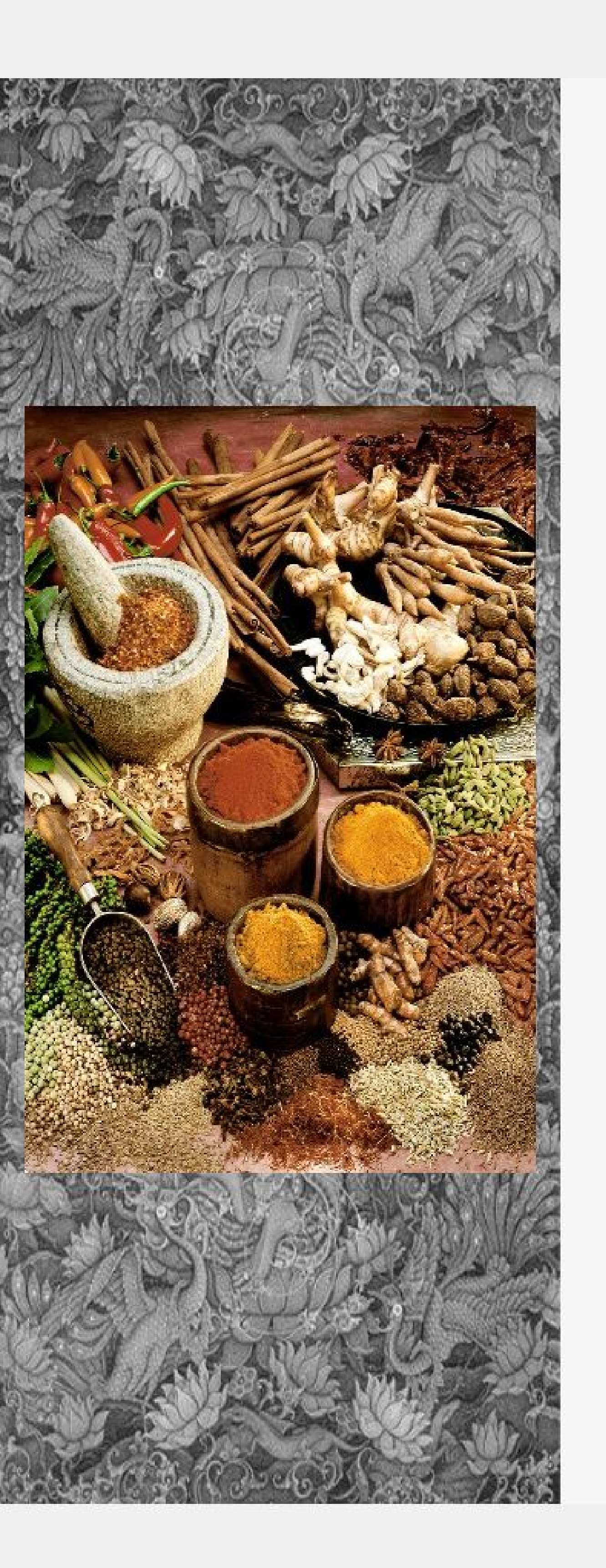
بفضل مواردها الطبيعية الوفيرة ، لا تعاني إندونيسيا من نقص في الجذور أو الأعشاب أو التوابل أو الفواكه التي يجب فحصها باستمرار واستكشافها للأدوية العشبية الجديدة والمحسّنة. من بين 30000 نوع من الزهور والنباتات الموجودة في العديد من الغابات المطيرة في جميع أنحاء إندونيسيا ، تم التعرف على أكثر من 1000 نوع من الزهور والنباتات ذات الإمكانات الطبية الكبيرة والعديد منها يستخدم بانتظام لإنتاج الأدوية العشبية. كان هناك ارتفاع كبير في الطلب على العلاجات العشبية الإندونيسية في الأسواق الدولية أيضًا. تم اختراق الأسواق الضخمة مثل أستراليا وجزء كبير من أوروبا وأمريكا من قبل شركات من إندونيسيا. تقدم الحكومة أيضًا دعمًا قويًا للصناعة ، وتنفذ سياسات مثل حركات "العودة إلى الطبيعة ، واستخدام الطب التقليدي الإندونيسي" التي تحمي مصالح مطوري الأدوية العشبية الإندونيسية وتروج لمنتجات خدمات الرعاية الصحية. ومع ذلك ، سيتطلب المزيد من التطوير المزيد من الإجراءات الملموسة ، مثل إنشاء برامج دبلوم في الطب التقليدي ، لإنتاج خبراء ذوي عقلية علمية في هذا المجال ، وإنشاء مراكز خدمات صحية بديلة ، فضلاً عن توحيد المعايير ومراقبة الجودة بشكل أفضل في خط الإنتاج. إذا تم القيام به بشكل صحيح ، فسوف يساعد ذلك في تمكين صناعة الأدوية العشبية في إندونيسيا من إنتاج منتجات أفضل وإفادة المزيد من الناس.



جامو إندونيسي تقليدي: معزز طبيعي للمناعة ومضاد للالتهابات

جامو هو مشروب عشبي إندونيسي تقليدي معروف بخصائصه المضادة للالتهابات وفوائده المعززة للمناعة. تقريبًا لكل أسرة في شمال سولاويزي وصفة جامو الخاصة بها وهناك العديد من الاختلافات. تحتوي جميع وصفات جامو تقريبًا على بعض المكونات الأساسية نفسها ، بما في ذلك الزنجبيل والكركم (يفضل استخدام المسحوق الطازج ولكن يمكن أيضًا استخدام المسحوق) وعصير الليمون والعسل للتحلية ومعجون التمر الهندي أيضًا لإعطاء دفعة إضافية.
المكونات الاختيارية التي يمكن إضافتها أيضًا ، حسب الذوق ، هي القرفة والليمون وعصير الليمون بدلاً من عصير الليمون ويمكن استخدام ماء جوز الهند كبديل لقاعدة المياه المعدنية.

فوائد.
تتميز Jamu بأكثر من مجرد خصائص مضادة للالتهابات ، ومن المعروف أيضًا أن الكركم يجدد خلايا الكبد ويصلحها ، أبلغ الزنجبيل عن فوائده المضادة للسرطان. يساعد التمر الهندي على الهضم والكركم والزنجبيل والتمر الهندي جميعها لها خصائص تنقية الدم. يُعرف ماء جوز الهند بأنه علاج شافي في إندونيسيا ويحتوي على إلكتروليتات أساسية لإعادة الترطيب.
مكونات:
5 أونصات كركم طازج (مسحوق ممكن إذا لم يكن طازجًا)
5 أوقية من الزنجبيل الطازج
6 أكواب من الماء (يمكن استبداله بماء جوز الهند أو نصفه من الماء ونصف ماء جوز الهند حسب الرغبة)
3 ملاعق كبيرة عسل
1 ليمونة معصورة
1 1/2 ملعقة كبيرة تمر هندي
قليل من الفلفل الأسود أو زيت جوز الهند (هذا ليس في Jamu التقليدي ولكنه يجعل فوائد الكركم المضادة للالتهابات أكثر توفرًا)
تعليمات:
قطعي الزنجبيل والكركم (اتركي القشرة). أضف الماء والزنجبيل والكركم إلى قدر كبير. يُغلى المزيج (مغطى) ، ثم يُخفض الحرارة ويُترك على نار خفيفة لمدة 25 دقيقة تقريبًا. انقلي المزيج إلى الخلاط وأضيفي العسل والليمون والتمر الهندي (قد تحتاجين إلى ذلك على دفعات إذا لزم الأمر).
امزجها!
صفيها! اشربه ساخنًا أو اتركه ليبرد في الثلاجة.



النباتات الطبية المستخدمة في الطب التقليدي وأدوارها - في إندونيسيا

يحتل التنوع البيولوجي في إندونيسيا المرتبة الثالثة بعد البرازيل وزائير. فهي موطن لـ 30.000 من أصل 40.000 نبات عشبي طبي في العالم. تُعرف النباتات الطبية في إندونيسيا باسم "Tanaman Biofarmaka" ، تعرف على أنها نباتات مفيدة للطب التقليدي. يستهلك من جزء من النبات سواء في شكل أوراق أو فاكهة أو درنة أو جذر. لطالما كان دور النباتات الطبية في الطب التقليدي في إندونيسيا جزءًا من الثقافة التي تم تناقلها من جيل إلى جيل. من خلال التجربة والخطأ ، تعلم السكان الأوائل للبلاد كيفية التمييز بين النباتات المفيدة ذات الآثار المفيدة من تلك التي كانت سامة أو غير نشطة تستخدم في الطب التقليدي. لقد اختاروا النباتات الطبية واحتفظوا بها واستخدموها لتلبية احتياجاتهم الأساسية وحتى أنهم جربوا مجموعات من النباتات أو طرق المعالجة للحصول على أفضل النتائج. على مر القرون ، طور السكان الأصليون في إندونيسيا الأدوية التقليدية من النباتات التي حددها أجدادهم لعلاج الأمراض والحفاظ على صحتهم. بشكل عام ، هناك حوالي 30000 نوع من النباتات الطبية مملوكة لإندونيسيا ، ومن المحتمل أن يتم تطوير منتجات عشبية لها نفس الجودة مع الأدوية الحديثة. يوجد حاليًا 15 نوعًا مهمًا من أدوية النباتات والأعشاب في إندونيسيا. هم الزنجبيل ، الخولنجان ، الخولنجان الهندي الشرقي ، الكركم ، الزنجبير العطري ، الكركم الجاف ، الكركم الأسود ، المفاتيح الصينية ، الجذر الحلو / كالاموس ، جافا الهال ، التوت الهندي ، Verbenanceae ، Phaleria macrocarpa ، ملك المر ، و aloevera. يمكن تقسيم هذه الأنواع من النباتات الطبية إلى مجموعتين: جذمور وغير جذمور. هناك ثلاث مقاطعات هي المنتج الرئيسي للنباتات الطبية المستخدمة في الطب التقليدي في إندونيسيا. في الختام ، ساهمت النباتات والأعشاب الطبية في إندونيسيا أيضًا بشكل كبير في دعم الاقتصاد الوطني ، وتوافر المنتجات الغذائية ، والصحة ومستحضرات التجميل ، والحرف ، وبناء الناتج المحلي الإجمالي واستيعاب العمال.



شوك الحليب: الفوائد

1. دعم صحة الكبد

هناك بعض الأدلة التي تظهر أن خصائص سيليمارين المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات يمكن أن تساعد في تقليل تلف الكبد والالتهابات لدى الأشخاص المصابين بأمراض معينة في الكبد ، مثل مرض الكبد الكحولي.

ولكن إذا كنت تتمتع بصحة جيدة ، فلا يوجد علم يوضح أن تناول شوك الحليب سيساعد الكبد على التخلص من السموم بشكل أسرع أو يحمي الكبد من آثار الكحول.

2. موازنة السكر في الدم

هل أصبت بداء السكري من النوع 2؟ يحتوي السيليمارين الموجود في شوك الحليب على القدرة على خفض مستويات السكر في الدم الصائم و HbA1c وكذلك تحسين حساسية الأنسولين.

بالرغم من ذلك ، فإن شوك الحليب ليس بديلاً عن أدوية السكري ، ويمكن أن يسبب مضاعفات لمرضى السكري. لذلك إذا كنت تفكر في تناوله ، فتحدث بالتأكيد مع مقدم الرعاية الصحية أولاً.

3. تهدئة واضطراب المعدة

أحد الاستخدامات التقليدية لشوك الحليب هو تخفيف عسر الهضم. لا يوجد الكثير من الأدلة التي تثبت فعاليتها بالفعل ، ولكن منظمي الأدوية العشبية في ألمانيا يدرجون شوك الحليب كعلاج محتمل لمعدة حامضة.

4. تعزيز صحة الدماغ

نحن لا نقول أنه يجب عليك الاعتماد على شوك الحليب لحمايتك من مرض الزهايمر أو أي شيء آخر. لكن خصائص سيليمارين المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات قد تحمي رأسك من الآثار الضارة للجذور الحرة ، والتي يمكن أن تعزز وظائف المخ بشكل أكثر صحة مع تقدمك في العمر.

5. تساعد في محاربة حب الشباب

تعاني من البثور؟ قد تساعد خصائص سيليمارين المضادة للأكسدة في تعزيز فعالية العلاجات الأخرى المثبتة. أظهر الأشخاص الذين تناولوا 140 ملليجرامًا من سيليمارين و 100 ملليجرام كبسولات دوكسيسيكلين يوميًا لمدة 8 أسابيع انخفاضًا في آفات حب الشباب.

لكن تناول الدوكسيسيكلين بمفرده ساعد في تقليل حب الشباب أيضًا ، لذا فإن فوائد إضافة السيليمارين ليست واضحة تمامًا.

6. حافظ على الكوليسترول في السيطرة

قد يكون من المفيد جعل شوك الحليب جزءًا من نظام الكوليسترول الصحي (تناول الطعام بشكل صحيح وممارسة الرياضة بشكل طبيعي): وجدت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين تناولوا هذه العشبة لإدارة مرض السكري لديهم مستويات أقل من الكوليسترول مقارنة بأولئك الذين تناولوا دواءً وهميًا.



جذر الخولنجان: الفوائد والاستخدامات

الفوائد المحتملة

تم استخدام جذر الخولنجان في الطب التقليدي كعلاج لأمراض مختلفة ، وهناك عدد متزايد من الدراسات العلمية التي تدعم هذه الاستخدامات.

غني بمضادات الأكسدة

يعتبر جذر الخولنجان مصدرًا غنيًا لمضادات الأكسدة ، وهي مركبات نباتية مفيدة تساعد في محاربة الأمراض وحماية خلاياك من إتلاف الجذور الحرة.

إنه غني بشكل خاص بالبوليفينول ، وهي مجموعة من مضادات الأكسدة المرتبطة بفوائد صحية ، مثل تحسين الذاكرة وخفض نسبة السكر في الدم ومستويات الكوليسترول الضار (الضار)

يُعتقد أيضًا أن البوليفينول يحمي من التدهور العقلي ومرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب.

كل من الزنجبيل والكركم - وهما من أقرباء جذر الخولنجان - غنيان أيضًا بالبوليفينول وقد تم ربطهما بهذه الفوائد

حماية ضد بعض أنواع السرطان

قد يساعد جذر الخولنجان في حماية جسمك من أنواع معينة من السرطان.

تشير دراسات أنبوب الاختبار إلى أن المركب النشط في جذر الخولنجان ، المعروف باسم galangin ، قد يقتل الخلايا السرطانية أو يمنعها من الانتشار

وبشكل أكثر تحديدًا ، سلطت إحدى الدراسات الضوء على قدرة التوابل على قتل سلالتين من خلايا سرطان القولون البشرية. تشير دراسات أخرى إلى أنه قد يحارب خلايا سرطان الثدي والقناة الصفراوية والجلد والكبد

يحمي من الالتهابات

قد تحارب الزيوت الأساسية المستخرجة من جذر الخولنجان مجموعة من الكائنات الحية الدقيقة.

على هذا النحو ، قد يطيل جذر الخولنجان العمر الافتراضي لبعض الأطعمة. إضافةً إلى ذلك ، فإن إضافة جذر الخولنجان الطازج إلى وصفاتك قد يقلل من خطر الإصابة بالضُمات ، وهي عدوى ناتجة عن تناول المحار غير المطبوخ جيدًا.

علاوة على ذلك ، تشير دراسات أنبوب الاختبار إلى أن جذر الخولنجان قد يقتل البكتيريا الضارة ، بما في ذلك E. coli و Staphyloccocus aureus و Salmonella Typhi ، على الرغم من أن فعاليته يبدو أن تختلف بين الدراسات

أخيرًا ، تشير بعض الأبحاث إلى أن جذر الخولنجان قد يحمي من الفطريات والخمائر والطفيليات. ومع ذلك ، لا تتفق جميع الدراسات



الفلفل الحار الجاوي

الفلفل الحار بويانغ أو الفلفل الطويل: الاستخدامات والوصفات
النبات عبارة عن كرمة متسلقة يبلغ قطرها حوالي 3-4 مم. يبلغ طول أوراقها حوالي 10-12 سم وعرضها 3-3.5 سم. الكرمة ثنائية المسامير ، يبلغ طولها حوالي 5 سم وطول الإناث حوالي 4 سم. ثوتها كروية ومرتبة بشكل كثيف على المحور.
طعم Cabe Puyang مثل الفلفل ويعطي تأثيرًا دافئًا على الجسم. قبل وقت طويل من وصول الفلفل الحار والفلفل إلى إندونيسيا ، تم استخدام هذا النبات كأعشاب في الأطباق الإندونيسية لإضافة الحرارة. وفقًا للأبحاث والنتائج ، يحتوي Cabe Puyang على piperine و chavicine و palmitic حمض tetrapydropiperic و sesamin و زيت أساسي.

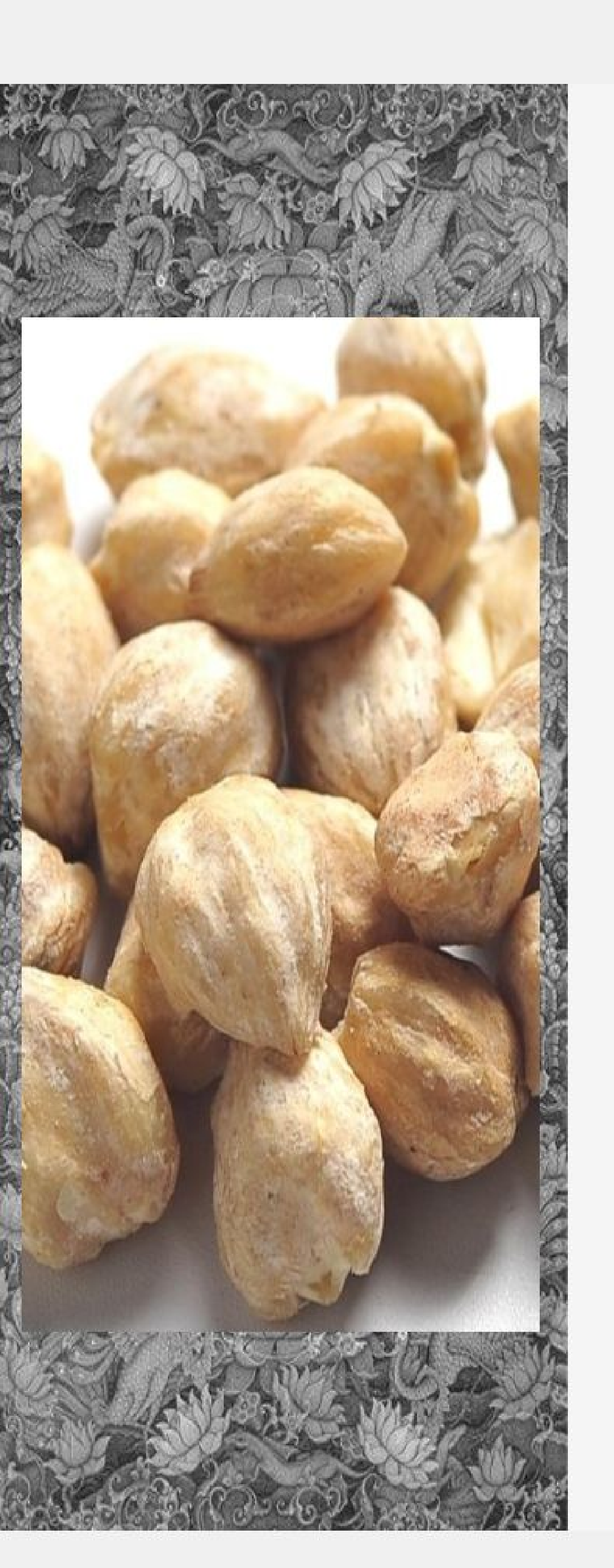
في إندونيسيا ، يعتبر Jamu Cabe Puyang من بين مشروبات Jamu الشعبية التي لها العديد من الفوائد الصحية. يشرب الناس Jamu Cabe Puyang لتخفيف آلام العضلات وتقليل الحمى. بالنسبة لأولئك الذين يعانون من فقر الدم ، لدى Jamu Cabe Puyang القدرة على زيادة إنتاج خلايا الدم الحمراء.

بخلاف تلك المذكورة أعلاه ، يتمتع Cabe Puyang أيضًا بفوائد أخرى مثل:
كمسكن لتقليل وعلاج الألم الناتج عن التواء العضلات أو الحمى أو وجع الأسنان.
كمضاد للالتهابات
لتقليل أعراض مرض البري بري
لعلاج البرد وأعراض أخرى مثل الحمى وسيلان الأنف والسعال
للمساعدة في مشاكل الهضم مثل التهاب المعدة والانتفاخ
لتخفيف النفخ أو الاختناق
لزيادة الطاقة والقدرة على التحمل ، خاصة للذكور البالغين
للتخفيف من أعراض الروماتيزم
لتسريع الدورة الدموية ومنع ارتفاع ضغط الدم
لمنع الغثيان



جامو: الفن الإندونيسي القديم للعلاج بالأعشاب

الجامو الإندونيسي - جزء من نظام متكامل للصحة والجمال الداخلي والخارجي ، يشمل المساحيق والحبوب والمراهم والمستحضرات والتدليك والفولكلور القديم - غير معروف لمعظم الغربيين. كيف ومتى وأين ولماذا تم تطوير هذه العلاجات؟ وما الذي يميزهم؟
من خلال صفحات هذا الكتاب ستتعرف على العالم المغلق للقصور الجاوية القديمة حيث تم إتقان الجامو الإندونيسي. تلتقي بالمعالجين وصناع الجامو الذين انتقلت مهاراتهم من جيل إلى جيل وتتعرف على علاجاتهم. يتم تقديم المشورة حول مكان العثور على هذه العلاجات القديمة ، بما في ذلك الصيغ التي يمكن صنعها بأمان في المنزل. المعلومات الواردة هنا مخصصة للأشخاص الذين يرغبون في معرفة المزيد عن الصحة والجمال الإندونيسي ، واستخلاص استنتاجاتهم الخاصة وحتى تجربة الجامو لأنفسهم.
يعتبر الجامو الإندونيسي نظامًا متكاملًا للصحة والجمال الداخلي والخارجي ، وله تاريخ يبلغ 1200 عام ، ومع ذلك لا يُعرف الكثير عنه خارج هذه الدولة الجزرية المتنوعة. أول كتاب يستكشف بشكل شامل الخلفية والمواد وتطبيق هذا النهج الشامل ، جامو: الفن الإندونيسي القديم للعلاج بالأعشاب هو تتويج لعشر سنوات من البحث وأكثر من 100 مقابلة مع الممارسين والمنتجين - من ربات البيوت في صيدليات المطبخ إلى الرؤساء التنفيذيين للشركات متعددة الجنسيات. يتزامن نشره مع التوافر المتزايد في الغرب للمستحضرات الحديثة لهذه العلاجات العشبية العريقة. يشمل الطب والتدليك ومستحضرات التجميل والفولكلور ، جامو ينطبق على أنماط الحياة اليوم كما كان في العالم المخلخل في القصور الجاوية القديمة حيث تم إتقانه.
تكملها الصور التوضيحية التي تم التقاطها في الموقع ، وتعد Jamu أول مرجع نهائي لنظام الرعاية الصحية الغريب والعملي هذا.



فوائد واستخدامات Candlenut

Candlenut (المعروف أيضًا باسم Aleurites Moluccanus) هو في الواقع شجرة مزهرة في جنس Aleurites ينتمي إلى عائلة Euphorbiaceae. الجوز الإندونيسي ، جوز الكوكوي ، شجرة زيت الملوكان ، شجرة التالو ، بوا كيراس ، الجوز التونغ ، الجوز الأتيتي ، البلوكان والجوز البلجومي. يأتي اسم الجنس من الكلمة اليونانية aleuron التي تعني الدقيق في إشارة إلى الغبار الأبيض الشبيه بالدقيق الموجود على أوراق الأحداث. تعني التسمية المحددة من جزر الملوك (المعروفة أيضًا باسم جزر التوابل) الواقعة في شرق إندونيسيا والتي تعد جزءًا من السكان الأصليين

تعود أصول أشجار الشمعدان إلى الغابات الاستوائية المطيرة الشمالية في أستراليا ، وجزر مولوكاس ، وماليزيا ، وتوجد في العديد من الجزر في جنوب المحيط الهادئ. يشتق الاسم النباتي Aleurites من الكلمة اليونانية "فلوري" في إشارة إلى المظهر الفضي المسحوق لأوراقها الفتية. يُشتق الاسم الشائع من تقليد صنع شمعة خام عن طريق تمرير الجزء الأوسط من سعف النخيل من خلال الجوز الخام مثل الفتيل وإشعاله. نظرًا لارتفاع نسبة الزيت في الجوز ، سيحترق هذا الجهاز مثل الشمعة. استخدمت شمع المكسرات في صناعة الدهانات والورنيش والصابون .

شمعة الأندونيسية

يُعرف أيضًا باسم Kemiri باللغة الإندونيسية ، Kukui في هاواي ، وهو عنصر أساسي في الطعام والجمال والعلاجات الصحية. في إندونيسيا ، هذا المكون ليس فقط لتنوع استخداماته ولكن لفوائده ، إليك بعض الاستخدامات الشائعة في إندونيسيا. يحتوي Candlenut أيضًا على زيت ويحتوي على نسبة عالية جدًا من الأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 وأوميغا 6 (EFA). في الواقع ، يمثل الزيت 69٪ EFA ، مما يجعله مرتفعًا مع زيت بذور الكتان وزيت بذور الشيا (71٪ و 70٪ على التوالي). نحن نشتري فقط من منطقة شرق إندونيسيا والجزر الصغيرة المحيطة بها ، لأن نموها بشكل طبيعي وتحتوي على نسبة عالية من النفط تتجاوز 65٪ . علاوة على ذلك ، إذا تمكنا من جلبها إلى سوق أفضل ، فستعطي فائدة كبيرة للسكان المحليين.

جامو: الكركم الأندونيسي وصحة الزنجبيل مقوي

. عادة ما يتم تقديمه مبردًا ، وهو مشروب بلون القطيفة اللامع ، بنكهة مكثفة بالكركم والزنجبيل والليمون. إنها أشياء قوية ذات نكهة قوية اكتسبت طعمًا سريعًا لها. أجده منعشًا بشكل فريد ، وبالطبع فإن المعرفة بأنه جيد للغاية بالنسبة لك تساعد في تقليل الدواء أيضًا.

الفوائد الصحية للكركم

يعد الكركم من أقوى الأعشاب العلاجية ، وهو جذمور أو جذر (يشبه في شكله الزنجبيل) يمكن استخدامه طازجًا أو في شكل مسحوق جاف. إلى جانب كونه مضادًا قويًا للالتهابات ومزيلًا طبيعيًا لسموم الكبد ومنظف للكلى ، يُعتقد أيضًا أن له مجموعة من الفوائد الصحية بما في ذلك مضادات الأكسدة والجهاز الهضمي ومضاد الصفيحات (يقلل التجلط) وخفض الكوليسترول وخصائص مضادة للسرطان.

تأتي الفوائد الصحية للكركم من الكركمين ، المكون النشط الذي تتم دراسته الآن في جميع أنحاء العالم لفوائده الصحية المحتملة في درء الخرف والسرطان.

إذن ما مقدار الكركم الجيد بالنسبة لك؟ هيئة المحلفين خارج. تختلف الجرعات الموصى بها على نطاق واسع ، اعتمادًا على كيفية استهلاكها وما إذا كانت جرعة وقائية أو علاجية. لا أستطيع أن أخبرك عن الكمية الموجودة في كأس الجامو ، لكن يمكنني أن أخبرك أن الكثير من الناس يشربونها يوميًا ، وخاصة إذا كانوا يعانون من أي نوع من الأمراض.

مكونات

125 جرام كركم طازج (حوالي 4.5 أونصة أو 34 كوب ، مفروم خشن)

20 جم من جذر الزنجبيل الطازج (قطعة بحجم إصبع كبير)

2-4 ملاعق كبيرة عصير ليمون طازج

1-2 ملعقة كبيرة عسل (أو بديل شراب القيقب أو محلي من اختيارك)

تعليمات

نظف الكركم وقشره لإزالة أي بشرة أو عيوب. ضعها في الخلاط مع شرائح الزنجبيل و 4 أكواب من الماء. حتى مزيج سلس.

يُسكب المزيج في قدر ويُترك على نار خفيفة لمدة 20 دقيقة. يرفع عن النار ويضاف عصير الليمون والعسل حسب الرغبة. لقد استخدمت ملعقتين كبيرتين من عصير الليمون وملعقة كبيرة من العسل ، لكن يمكنني أن أرى أن المزيد من أي منهما سيكون لطيفًا أيضًا حسب ذوقك.

صفيها من خلال غربال ناعم جدًا ، أو كيس حليب الجوز أو قطعة قماش من الشاش (تذكر ، سوف تلطخ) ، صبها في زجاجة زجاجية أو جرة وضعها في الثلاجة.

معلومات التغذية

السعرات الحرارية: 53 كيلو كالوري | كربوهيدرات: 3 جم | الدهون: 4 جم | الدهون المشبعة: 2 جم | صوديوم: 16 ملغ | بوتاسيوم: 13 ملغ | فيتامين ج: 1.7 ملغ

jamw: alkrkm al'andunisiu wasihat alznjbyl muqawi



كنكور: عشبة رائعة ذات فوائد عديدة

Kencur أو الزنجبيل العطري هو أحد الأعشاب الشائعة في المطبخ الإندونيسي بالإضافة إلى مشروبات Jamu التقليدية. يُعرف kencur في عالم النبات باسم Kaempferia galanga ، وهو نبات من عائلة الزنجبيل يوجد بشكل أساسي في المناطق المفتوحة في إندونيسيا وجنوب الصين وتايوان وكمبوديا. في لمحة ، جذمور (جذر) Kencur يشبه مظهر الزنجبيل ، ولكن له نكهة مختلفة ومميزة. لها طعم قوي مع طعم لاذع.

Kencur هو العشب الرئيسي المستخدم في العديد من الأطباق الإندونيسية مثل Urap (خضروات مختلطة مع جوز الهند المبشور) ، Pecel ، rempeyek (بسكويت الفول السوداني التقليدي الإندونيسي) وعدد من وصفات الخضار المقلية. رائحة مميزة حقا تميز تلك الأطباق.

Kencur هو مصدر للزنك والنشا وإيثيل أستر ، بارابومارين ، بورنيول ، معدن ، حمض سيناميك ، ومواد غذائية أخرى تفسر سبب استخدامه في العديد من تطبيقات الطب الشعبي على مر العصور ، وخاصة في جنوب شرق آسيا.

Jamu Beras Kencur الإندونيسي هو أحد الأدوية البديلة التي تستخدم Kencur كمكونات رئيسية. لذلك ، إذا كنت ترغب في تجربة الفوائد الصحية لهذه العشبة ، يمكنك صنع Jamu Beras Kencur في المنزل وشربه بانتظام.

فيما يلي الفوائد التي يمكنك الحصول عليها من Kencur:

زيادة الطاقة

Kencur جيد لزيادة طاقتك. ببساطة قم بغلي 2 سم من Kencur بكوب واحد من الماء ، واشربه كل ليلة قبل الذهاب للنوم. في صباح اليوم التالي ستجد نفسك منتعشًا وحيويًا. لمعلوماتك ، لا تزال العديد من صيغ البخور التبتية واليابانية تحتوي على هذا الجذمور ، وخاصة في الصيغ لتعزيز الطاقة والوعي ، والتغلب على الإرهاق ، وخلق بيئة داخلية سلمية وتأملية.

انخفاض الكولسترول السيئ

يمكن لجامو المصنوع من Kencur تعزيز إنتاج الصفراء في أجسامنا. الصفراء مسؤولة عن امتصاص الغذاء والتخلص من السموم ، بما في ذلك الكوليسترول الضار.

جامو بيراس كنكور

المصدر: kulinersehat.com

مضادات الأكسدة

يحتاج جسمنا إلى مضادات الأكسدة لصد الجذور الحرة الخطرة والفيروسات. يمكنك الحصول على هذه الفائدة من Kencur ، لأنه يحتوي أيضًا على مضادات الأكسدة. وهذا يفسر أيضًا سبب كون Kencur مفيدًا لزيادة مناعتك.



زيت كاجيبوت اندونيسيا

وصف

تعد إندونيسيا واحدة من أكبر منتجي زيت الكاجبوت وهي أيضًا أكبر مستهلك.

ينتج عن طريق التقطير بالبخار من أوراق شجرة الآس ، ويطلق عليه أيضًا الاسم النباتي Melaleuca leucadendra. يمكن العثور عليها بالقرب من الشواطئ في جزيرة بولاو بورو في مالوكو وفي بعض أجزاء جاوة الوسطى.

يستخدم بشكل أساسي في زيوت التدليك ، كما يستخدم لصفاته العلاجية في علاج آلام المعدة ونزلات البرد والغثيان ولدغات الحشرات. تستهلك صناعة الأدوية أكثر من 90٪ من النفط المنتج محليًا.

الكاجيبوت هو رد إندونيسيا على الأوكاليبتوس الصيني. كلاهما يستخدم في تطبيقات مماثلة cajeput شائع أيضًا في دول جنوب شرق آسيا الأخرى.

تنتج إندونيسيا حوالي 325 - 350 طن متري سنويًا ، مما يجعلها واحدة من أكبر الزيوت الأساسية المنتجة في إندونيسيا من حيث الحجم. أشجار الكاجيبوت دائمة الخضرة ويمكن أن يصل ارتفاعها إلى 30 مترًا. عادة ما يكون لديهم لحاء أبيض إسفنجي مع جذع ملتوي.



الفوائد الصحية لـ Kaffir Lime

وصف

Kaffir Lime هي فاكهة حمضيات تشبه إلى حد كبير الجير التقليدي ولكنها صغيرة الحجم ولها قشرة خضراء فريدة وخشنة. على عكس شجرة الليمون العادية ، تشبه أوراقها في الواقع ورقتين متصلتين. للأوراق رائحة مميزة وقوية للغاية لا يمكن استبدالها بسهولة بتوابل أخرى أو حتى من زيوت مستخرجة من نباتات أخرى من نفس العائلة.

يتم إنتاج الجير الكافري الإندونيسي من منطقة جاوة الشرقية ، ولكن من المعروف أنه ينمو في المناخات الاستوائية الأخرى مثل مدغشقر وتايلاند.

لزراعة شتلات الجير الكفيري تزرع في مساحات دافئة ومعتدلة. يجب قص الأوراق بشكل متكرر لضمان النمو المناسب وعند بلوغها مرحلة النضج ، يتم قطف الأوراق وإرسالها للتقطير. ثم يتم تقطير الأوراق الخضراء الطازجة لشجرة الليمون الكفيري بالبخار للحصول على الزيت. تقع كميات الصادرات في حدود 2 إلى 3 طن متري ، وتميل إلى أن تظل مستقرة مع تقلبات قليلة أو معدومة في الكميات أو الأسعار.

يقدم كل جزء من الكافير شيئًا مختلفًا ، سواء كان الأوراق أو الفاكهة أو الزيت أو القشرة. غالبًا ما توجد الأوراق في العديد من الأطباق التايلاندية على وجه الخصوص في الحساء والصلصات مثل حساء توم يوم.

النكهة القوية ناتجة عن تركيزات عالية من السيترونيلول والليمونين والنيرول. هذه ليست مفيدة للنكهات فحسب ، بل هي السبب وراء وجود العديد من الفوائد الصحية المرتبطة به. باختصار ، يمكنك تلخيص الليمون الكفيري على أنه يوفر فوائد للمساعدة في إزالة السموم من الدم ، وتعزيز صحة الفم الجيدة ، وتحفيز الجهاز الهضمي ، وتقليل ظهور الندبات والتجاعيد ، وطارد جيد للحشرات ، وتقوية جهاز المناعة ، وتخفيف شعر الرجال وفروة الرأس (لأنه يقلل عملية الصلع ويمنع قشرة الرأس).



فلفل مونتوك الأبيض

لا تزال جودة فلفل مونتوك الأبيض في المرتبة الأولى بين أكثر أنواع الفلفل الحار والعطرية. فلفل مونتوك الأبيض هو أفضل أنواع الفلفل الأبيض في العالم لأنه يحتوي على أعلى نسبة من الفلفل ، وأصبح فلفل مونتوك الأبيض من الفلفل المفضل في أوروبا. لا يزال فلفل مونتوك الأبيض حاليًا سلعة رئيسية تم تصديرها إلى الخارج ، بما في ذلك أوروبا وأمريكا.

الفوائد الصحية للفلفل الأبيض:

يعمل الفلفل الأبيض بشكل أفضل لمن يعانون من فقدان الشهية لأنه يعزز الشهية ويعزز النقرس الصحي. تساعد البهارات على التخلص من إفرازات الشعب الهوائية. كما أنه يستخدم لعلاج الإمساك لأنه يدعم تمعج الأمعاء الغليظة ويسرع عملية التمثيل الغذائي. له تأثير مضاد للالتهابات وينعش التنفس. إنه يقوي جهاز المناعة ويقوي الجسم بشكل عام. ينقي الجسم من السموم الضارة ويعزز الدورة الدموية. إن تناول الفلفل الأبيض بانتظام يقي من أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطانات المختلفة. تستمر مونيشا في القول ، `` الفلفل الأبيض يساعد في الوقاية من السرطان عن طريق منع تكوين الجذور الحرة. كما أنه يساعد في إنقاص الوزن بسبب وجود مادة الكابسيسين التي تحرق الدهون في الجسم.

الفوائد الصحية للفلفل الأسود:

بصرف النظر عن تعزيز نكهة الطبق ، من المعروف أن ملك التوابل يقدم عددًا من الفوائد الصحية. يساعد تناول الفلفل الأسود المنتظم في النظام الغذائي على إنقاص الوزن ، ويحسن الهضم ، ويعزز التمثيل الغذائي ، ويعالج مشاكل الجلد ، والربو ، ويعالج الجيوب الأنفية واحتقان الأنف. كما أنه يقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والكبد. ويضيف خبير التغذية أن `` الفلفل الأسود يساعد على الهضم عن طريق تحفيز الإنزيمات والعصائر. كما أنه علاج يعالج البرد والسعال عن طريق تنشيط الدورة الدموية وتدفق المخاط ".



زيت القرنفل اندونيسيا

وصف
يتم تقطير الزيت الخام المستخرج من أوراق وبراعم وساق هذا النبات من عائلة Myrtaceae بالبخار في المزارع ومعالجته في منشآتنا لإنتاج درجات مختلفة من زيت القرنفل ومشتقاته.

أشجار القرنفل موطنها إندونيسيا. تعد إندونيسيا أيضًا أكبر مستهلك لبرعم القرنفل ، والذي يستخدم بشكل أساسي في صناعة سجائر كريتيك. بسبب هذا الطلب ، يستخدم المزارعون المكونات المتبقية من شجرة القرنفل لإنتاج زيوت الأوراق والساق ومشتقاتها.

تزدهر أشجار القرنفل جيدًا في ظل ظروف مفتوحة على ارتفاعات عالية حيث يوجد توزيع عادل لسقوط الأمطار. تُزرع الشتلات في وسط الحفر خلال شهري مايو ويونيو في بداية الرياح الموسمية وتُروى بانتظام.

Clove_ALL داخل إندونيسيا تنتج جافا حوالي 70٪ من كل القرنفل بينما تساهم سولاويزي بنسبة 30٪.

يستخدم القرنفل للأغراض الطبية لعدة قرون. تتميز زهرة القرنفل بخصائص مطهرة قوية تجعلها مثالية لجميع أنواع العلاج للجروح والكدمات والعضات وحتى الالتهابات الفطرية.

يستخدم بكثرة في صناعة طب الأسنان لخصائصه المبيدة للجراثيم. نظرًا لأنه له تأثير مخدر ، يمكن استخدامه كمخدر خفيف أثناء الإجراءات أو لعلاج آلام الأسنان واللثة. غالبًا ما تشم رائحة القرنفل في الهواء عند زيارة طبيب الأسنان.

يستخدم القرنفل أيضًا في جميع أنحاء عالم العلاج بالروائح ، وغالبًا ما يخفف من أعراض التوتر لأنه مرخي معروف. يوجد أيضًا في خلطات للمساعدة على النوم المريح ولمن يعانون من الاكتئاب الخفيف.



زيت السترونيلا اندونيسيا

وصف

يتم استخراج زيت السترونيلا من عشب (Cymbopogon winteranus) موطنه سريلانكا وجافا (إندونيسيا). يستخدم النوع Cymbopogon winteranus لإنتاج زيت السترونيلا عن طريق التقطير بالبخار.

يشيع استخدام السترونيلا في الصابون والشموع والعطور وغيرها من المنتجات في صناعة مستحضرات التجميل. وهو أيضًا مادة نباتية غير سامة طاردة للحشرات ، مسجلة لهذا الاستخدام في الولايات المتحدة منذ عام 1948. ستجدها مدرجة في العديد من المنتجات الموضعية.

كعنصر في صناعة العطور ، تم تمثيله بشكل جيد تاريخيًا بسبب محتواه من السترونيلال والسترونيلول والجيرانيول.

غالبًا ما يشار إليه باسم "Citronella Oil Java Type" نظرًا لأصوله. إندونيسيا هي ثاني أكبر منتج بعد الصين. تشير التقديرات إلى أن إجمالي الإنتاج العالمي من السترونيلا يبلغ حوالي 4000 طن وتمثل الصين وإندونيسيا حصة 40 ٪ من هذا الحجم.

تاريخياً ، كان للصين أساس تكلفة أقل لهذا المنتج ونتيجة لذلك هي المنتج المهيمن ، ولكن هذا يتغير ، لذا راقب تحديثات السوق لدينا للعثور على المصدر الأكثر تنافسية.



زيت كانانجا اندونيسيا

وصف

يُشتق زيت كانانجا من أزهار شجرة كانانجا ، وهي موطنها الأصلي أجزاء من آسيا ، بما في ذلك إندونيسيا. إنه عضو في عائلة Annonaceae ، Custard Apple. بشكل عام ، ينمو معظم أفراد هذه العائلة النباتية حتى يصل متوسط ارتفاعها إلى 12 مترًا. الزهرة متدلية ، طويلة الساق ، بستة بتلات ضيقة صفراء مخضرة وتنتج الزيت العطري ذو الرائحة العالية.

يتم تقطير الأزهار بالماء لخصائصها الحلوة والزهرية والخشبية قليلاً.

في العلاج بالروائح ، يستخدم هذا الزيت كمضاد للاكتئاب وكمسكن. كما أنه يعتبر مثيرًا للشهوة الجنسية ويعتقد أنه يحفز الدورة الدموية.

تنتمي عائلة كانانجا إلى نفس عائلة الإيلنغ ، والتي يمكن العثور عليها في مناطق مثل مدغشقر. يتم استخدام Cananga بشكل متكرر عندما يكون توافر ylang ylang محدودًا و / أو تكون الأسعار أعلى.

يستخدم Cananga في صناعة العطور ويزرع فقط في منطقة جاوة الشرقية بليتار والمناطق المحيطة بها.



زيت الزنجبيل اندونيسيا الطازجة

وصف

يزرع الزنجبيل في جاوة وجنوب سومطرة بالزيت الناتج عن التقطير المائي أو بالبخار.

يتم الحصول على زيت الزنجبيل باستخدام ساق تحت الأرض معقود وسميكة وذات لون بيج ، والتي تُعرف أيضًا باسم جذمور.

يمتد الجذع بحوالي 12 بوصة فوق الأرض بأوراق خضراء طويلة وضيقة ومضلعة مقرونة بأزهار بيضاء أو خضراء صفراء. الزنجبيل له نكهة زنجية حارة ونكهة عطرية غنية وحلوة ودافئة وخشبية

يستخدم الزنجبيل الطازج محليًا بشكل رئيسي في صناعة Jamu (طب الأعشاب التقليدي). كما أنها تستخدم في نكهات المشروبات مثل شاي الزنجبيل والقهوة بنكهة الزنجبيل والتي تحظى بشعبية كبيرة في إندونيسيا. يستخدم الزنجبيل الطازج في أماكن أخرى في مجموعة واسعة من الصناعات مثل صناعة العطور والعلاج بالروائح ومستحضرات التجميل والنكهات والعطور والمواد الغذائية والمشروبات.

حجم زيت الزنجبيل سنوي صغير حوالي 5-10 طن متري.

ستنتج عملية التقطير المائي لجذور الزنجبيل حوالي 0.3 - 0.5 ٪ من الزيت اعتمادًا على مساحة الزراعة وعمر الجذمور. يقوم بعض المزارعين أيضًا بالتقطير بالبخار للجذور المجففة في بعض المناطق وتتراوح تلك الغلات من 1.5 إلى 1.8٪



يوجينول USP إندونيسيا

وصف

Eugenol USP هو سائل أصفر شاحب صافٍ مستخرج من زيت القرنفل بالتقطير التجزيئي تحت التفريغ. تشمل المصادر الأخرى للأوجينول جوزة الطيب والقرفة والريحان وورق الغار. يتكون زيت القرنفل من 80 إلى 95 بالمائة من الأوجينول.

يستخدم الأوجينول في صناعة العطور والمنكهات والزيوت الأساسية وفي الطب (خاصة طب الأسنان) كمطهر موضعي ومخدر. ستجده أيضًا في منتجات مثل غسول الفم ومعاجين الأسنان والصابون ومبيدات الحشرات. كما يستخدم بشكل متزايد في صناعة الأعلاف الحيوانية حيث ثبت أنه يحسن المناعة في الحيوانات بما في ذلك الماشية والدجاج والخنازير.

يستخدم نبات الأوجينول السابق من قبل أطباء الأسنان لأنه مطهر ومضاد للالتهابات. غالبًا ما يطبقونه على اللثة لقتل الجراثيم وتخفيف آلام جراحة الأسنان. قد تجده مستخدمًا أثناء إجراءات معينة مثل قلع الأسنان والحشوات وقنوات الجذر.

يحتوي الأوجينول على الصيغة الكيميائية C10H12O2



كلوف تربين اندونيسيا

وصف

يعتبر القرنفل منتجًا ثانويًا ناتجًا عن عملية إنتاج زيوت القرنفل المختلفة ، والتي تحتوي على نسبة عالية من الكاريوبيلين (70٪ على الأقل).

يتم تقطير الزيت الخام المستخرج من أوراق وبراعم وساق هذا النبات من عائلة Myrtaceae بالبخار في المزارع ومعالجته في منشآتنا لإنتاج درجات مختلفة من زيت القرنفل ومشتقاته.

أشجار القرنفل موطنها إندونيسيا. تعد إندونيسيا أيضًا أكبر مستهلك لبرعم القرنفل ، والذي يستخدم بشكل أساسي في صناعة سجائر كريتيك. بسبب هذا الطلب ، يستخدم المزارعون المكونات المتبقية من شجرة القرنفل لإنتاج زيوت الأوراق والساق ومشتقاتها.

تزدهر أشجار القرنفل جيدًا في ظل ظروف مفتوحة على ارتفاعات عالية حيث يوجد توزيع عادل لسقوط الأمطار. تُزرع الشتلات في وسط الحفر خلال شهري مايو ويونيو في بداية الرياح الموسمية وتُروى بانتظام.

تنتج جافا في إندونيسيا حوالي 70٪ من كل القرنفل بينما تساهم سولاويزي بنسبة 30٪.

يستخدم القرنفل للأغراض الطبية لعدة قرون. تتميز زهرة القرنفل بخصائص مطهرة قوية تجعلها مثالية لجميع أنواع العلاج للجروح والكدمات والعضات وحتى الالتهابات الفطرية.

يستخدم بكثرة في صناعة طب الأسنان لخصائصه المبيدة للجراثيم. نظرًا لأنه له تأثير مخدر ، يمكن استخدامه كمخدر خفيف أثناء الإجراءات أو لعلاج آلام الأسنان واللثة. غالبًا ما تشم رائحة القرنفل في الهواء عند زيارة طبيب الأسنان.

يستخدم القرنفل أيضًا في جميع أنحاء عالم العلاج بالروائح ، وغالبًا ما يخفف من أعراض التوتر لأنه مرخي معروف. يوجد أيضًا في خلطات للمساعدة على النوم المريح ولمن يعانون من الاكتئاب الخفيف.



زيت جوزة الطيب اندونيسيا

وصف

شجرة جوزة الطيب ، Myristica fragrans هي موطنها الأصلي جزر الملوك ، إندونيسيا.
تحتوي الثمرة على جوز مغطى بقشرة صلبة. يغطي الحزام الأحمر اللون (المعروف باسم الصولجان) القشرة. بمجرد أن تنضج الثمرة ستفتح لتكشف عن الصولجان وستسقط على الأرض ليتم جمعها أو يمكن قطفها قبل السقوط مباشرة. ستتم إزالة الصولجان بعناية تاركًا جوزة الطيب (الجوز) متاحة ليتم طحنها ومعالجتها

يتم استخلاص الزيت من "الجوز" بالتقطير بالبخار بعد طحن جوزة الطيب.

جوزة الطيب أحلى قليلاً من الصولجان مما يجعل التوابل الجافة أو المطحونة المفضلة في العديد من أطباق الطهي. كزيت أساسي يستخدم على نطاق واسع في صناعة العطور والمستحضرات الصيدلانية بالإضافة إلى نكهة طبيعية للمخبوزات والمشروبات والعصائر والحلويات.

تصدر إندونيسيا حوالي 350-400 طن متري من زيت جوزة الطيب كل عام وهو ما يمثل حوالي 80 ٪ من الإنتاج العالمي. اليوم المنتج هو في الغالب المزارع المحصودة.



زيت لحاء ماسويا اندونيسيا

وصف

يتم تصنيف لحاء Massoia وفقًا لمحتوى لاكتون C10 الخاص به وهو متوفر بدرجات 50٪ و 65٪ و 90٪ و 95٪.

يتم إنتاج اللاكتون من لحاء شجرة المسوية ، ويستخدم كمنكهات غذائية وكمادة مضافة في صناعة الألبان.

موطن الشجرة هو إندونيسيا ، يرتفع ثوبها على ارتفاعات تتراوح بين 400-1000 متر فوق مستوى سطح البحر.

يتم إنتاج الزيت عن طريق التقطير بالبخار بعد التقطيع ثم طحن لحاء الشجر مسبقًا.



زيت الصولجان اندونيسيا

وصف

شجرة جوزة الطيب ، Myristica fragrans هي موطنها الأصلي جزر الملوك ، إندونيسيا. تحتوي الثمرة على جوز مغطى بقشرة صلبة. يغطي حزام / أريل أحمر اللون (هذا صولجان) الصدفة. بمجرد أن تنضج الثمرة ستفتح لتكشف عن الصولجان وستسقط على الأرض ليتم جمعها أو يمكن قطفها قبل السقوط مباشرة. ستتم إزالة الصولجان بعناية وتجفيفه ثم معالجته بالتقطير بالبخار.

الشجرة نفسها لا تؤتي ثمارها حتى عمر 8-10 سنوات ولكن يمكن أن تنمو إلى ارتفاع يصل إلى 50 قدمًا وتعيش حتى 75 عامًا! على الرغم من أن الأشجار يمكن أن تزهر على مدار العام ، إلا أن فترات الإزهار الرئيسية هي حوالي مارس / أبريل وأكتوبر / نوفمبر.

في حين أن جوزة الطيب لها رائحة قوية وغنية وحارة والمسك إلى حد ما ، فإن الصولجان أكثر حساسية مع نغمات حلوة تذكرنا بجوزة الطيب المبشورة حديثًا.

الصولجان هو مكون عطري شائع يوجد غالبًا في كولونيا الرجال وما بعد الحلاقة. له بعض الفوائد المذهلة كمنتج للعلاج بالروائح الموضعية لعلاج التهاب المفاصل والروماتيزم. كما يعتبر مفيدًا للعديد من الحالات مثل التهاب المفاصل والتعب والقلق.

كما هو الحال مع زيت جوزة الطيب الأساسي ، فإن المكونات الرئيسية لزيت الصولجان العطري هي سابينين ، ألفا بينين ، ميرسين ، ليمونين ، 1.8-سينول ، تيربينين-4-أول ، ميريستيسين ، بيتا-تربينين ، وسافرول.



زيت نجيل الهند اندونيسيا

وصف

يتم الحصول على زيت نجيل الهند عن طريق التقطير بالبخار لجذور نجيل الهند المجففة (Vetiveria zizanioides).

يمكن أن ينمو نجيل الهند حتى ارتفاع 1.5 متر وعرضه. السيقان طويلة والأوراق طويلة ورقيقة وصلبة نوعًا ما ؛ الزهور أرجوانية بنية. بشكل فريد إلى حد ما ، يتمتع نجيل الهند بجذور عميقة ومتماسكة جيدًا يمكن أن تنمو أي شيء على عمق 4 أمتار.

نشأ نجيل الهند في الهند ويزرع على نطاق واسع في المناطق الاستوائية من العالم. المنتجون الرئيسيون في العالم هم هايتي والهند وجاوة (إندونيسيا) وريونيون.

يُزرع نجيل الهند من أجل الزيت العطري العطري المقطر من جذوره ، وهو مدمج بعمق في صناعة العطور الغربية.

يقدر الإنتاج العالمي بحوالي 250 طنًا سنويًا تساهم إندونيسيا بما يتراوح بين 25 و 30 طنًا متريًا.

يتمتع نجيل الهند بخصائص تثبيت ممتازة ، مما يجعله قاعدة خشبية جيدة في العطور ، وخاصة عطور الرجال.



زيت الباتشولي اندونيسيا

وصف

يتم إنتاج زيت الباتشولي عن طريق التقطير بالبخار للأوراق المجففة من Pogostemon Cablin.

النبات موطنه مناطق استوائية في آسيا ، ويزرع الآن على نطاق واسع في الصين وإندونيسيا والهند وماليزيا وموريشيوس وتايوان والفلبين وتايلاند وفيتنام ، وكذلك غرب إفريقيا.

إندونيسيا هي أكبر منتج للباتشولي في العالم ، حيث تمثل أكثر من 80٪ من السوق العالمية. الباتشولي نوع معمر يزدهر في المناخات الاستوائية الدافئة. يتراوح حجم الإنتاج السنوي الحالي بين 1000 و 1200 طن متري مع احتساب طلب السوق على أنه متماثل تقريبًا.

على مدى السنوات الأخيرة ، كان هناك تحول في الإمدادات الإقليمية من الباتشولي بين مختلف جزر إندونيسيا. من الناحية التاريخية ، قمنا بربط جاوة وسومطرة مع الباتشولي الخاص بنا ، لكن سولاويزي تمثل اليوم حوالي 80٪ من إجمالي المواد الخام المتاحة. لفهم المزيد عن سبب وكيفية تأثير ذلك على الصفقات ، يرجى قراءة تقرير الزيوت الأساسية الأولية.

تعتبر Ultra مع PT Van Aroma كشريك إنتاج لنا أكبر مصدر ومنتج لزيت الباتشولي الإندونيسي في العالم.

تشمل الدرجات المتاحة "Dark" و "Light" (خالية من الحديد) و "M.D." (المقطر الجزيئي) مع P. (كحول الباتشولي) يتراوح ما بين 29PA - 34PA.



التوفو الأندونيسي بجوز الهند

مكونات

عبوة 396 جرام من التوفو العضوي المرجل ، اتبع التعليمات الموجودة على العبوة ، وصفيها واضغط عليها لمدة 20 دقيقة ، مقطعة إلى قطع 2 سم

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

4 فصوص ثوم مهروسة

2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

1 ملعقة صغيرة كركم مطحون

2 سم قطعة زنجبيل طازج مبشور

2 ملعقة كبيرة قشر ليمون (حوالى 1 ليمونة متوسطة)

1-2 ملعقة صغيرة سكر نخيل أو سكر بني إذا لم يتوفر

400 مل حليب جوز الهند

3 ملاعق كبيرة جوز هند مجفف

6 حبات بصل أخضر ، مقلمة ومقطعة إلى شرائح طويلة رفيعة أو دائرية

طريقة

تُقلى قطع التوفو في 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. أزلها وصفيها على لفافة المطبخ لإزالة أي زيت زائد.

يُسخن الزيت المتبقي ويُقلى الثوم لمدة دقيقتين. نضيف الكزبرة والكركم ونقلي المزيج لمدة 1-2 دقيقة ثم نضيف الزنجبيل وقشر الليمون وسكر النخيل. يُطهى لمدة 1-2 دقيقة ثم يُضاف حليب جوز الهند. يُغلى المزيج ثم يُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق.

تُضاف قطع التوفو المقلية وجوز الهند المجفف والبصل الأخضر ويُسخن جيدًا.

يقدم مع أرز مسلوق رقيق.

التوفو الإندونيسي

مكونات

قائمة التحقق من المكونات

ربع كوب 1/4 كوب kecap manis (انظر ملاحظة المكونات)

2 ملاعق كبيرة صلصة صويا قليلة الصوديوم

4 فص ثوم مفروم

1 ملعقة كبيرة زيت الفول السوداني أو زيت الكانولا

1 ملعقة كبيرة خل أرز

2 ملاعق صغيرة كمون مطحون

1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

21 أونصة و 21 أونصة (حوالي 1 1/2 عبوة) من التوفو شديد الصلابة والمعبأ بالماء ، ومربى جافًا ومقطع إلى مكعبات بحجم 1 بوصة

1/2 كوب زبدة فول سوداني طبيعية ناعمة

نصف كوب ماء

2 ملاعق كبيرة كاتشب

2 ملاعق صغيرة 1-2 ملاعق صغيرة صلصة حارة

قائمة التوجيهات

الخطوة 1

يُمزج الكيكاب مع صلصة الصويا والثوم والزيت والخل والكمون والكزبرة في وعاء صغير. احفظ ملعقتين كبيرتين من التتبيلة في وعاء متوسط. ضع التوفو في كيس بلاستيكي كبير قابل للغلق. اسكب المتبقي من التتبيلة في الكيس. انقع في الثلاجة لمدة ساعتين على الأقل أو طوال الليل.

الخطوة 2

أضيفي زبدة الفول السوداني والماء والكاتشب والصلصة الحارة حسب الرغبة إلى التتبيلة المحفوظة واخفقيها حتى تمتزج. برد حتى جاهزة للاستخدام.

الخطوة 3

رف الوضع في الثلث العلوي من الفرن ؛ سخن الفروج. تُبطن صينية الشواء أو صينية الخبز بورق القصدير وتُغطى برذاذ الطبخ.

الخطوة 4

أخرجي التوفو من التتبيلة وضعي كميات متساوية في ستة أسياخ بحجم 12 بوصة. (في حالة استخدام أسياخ خشبية ، قم بتغطية الطرف المكشوف من كل سيخ بورق معدني لمنع الاحتراق). قم بشوي الأسياخ حتى يتم تسخين التوفو ، من 6 إلى 8 دقائق لكل جانب. قدمي الساتس مع صلصة الفول السوداني المحفوظة

التوفو الأندونيسي اللزج بالسمسم

مكونات

1 كتلة من التوفو الصلب

2-3 ملاعق كبيرة نشاء ذرة

صلصة

2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الخفيفة

2 ملاعق طعام من حبة بلاك ليبل سمبل مطاح

3 ملاعق كبيرة عسل

2 ملاعق كبيرة صلصة المحار

نصف ملعقة صغيرة ملح البحر

نصف ملعقة صغيرة فلفل أسود

1 ملعقة كبيرة خل نبيذ الأرز

1 ملعقة صغيرة زيت سمسم

جارنيش

بذور سمسم أبيض وأسود ، بوك تشوي على البخار وأرز بسمتي

تعليمات

تحضير التوفو عن طريق تصريف كل السوائل من الكتلة. أقوم بلفها بمنشفة أطباق نظيفة وأضع عليها مقلاة من الحديد الزهر وبرطمانات أو علب ثقيلة فوقها. اتركه حتى يستنزف لمدة 30 دقيقة إلى ساعة على الأقل.

قطع التوفو إلى قطع صغيرة الحجم.

ضعي نشا الذرة في كيس بلاستيكي كبير الحجم ، وضعي التوفو ، وأغلقيه ورجيه حتى تتغطى جميع القطع.

تحضير الصلصة عن طريق خفق جميع المكونات في وعاء صغير.

سخني مقلاة كبيرة من الحديد الزهر مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. اقلي التوفو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ومقرمشاً من جميع الجوانب. تُسكب الصلصة فوق التوفو وتُطهى حتى تصبح لزجة ومكرملة. تُزين ببذور السمسم ، ملفوف تشوي وتقدم ساخنة مع الأرز المطهو على البخار.

سامبال جوريتج توفو

مكونات

1/2 كتلة من التوفو

3 ملاعق كبيرة من البصل المقطع

1 فص ثوم مقطع

1 ملعقة صغيرة من السمبال تيراسي (أو ملعقة صغيرة من السمبال و 1/2 ملعقة صغيرة من التيراسي)

1 ملعقة صغيرة من الخولنجان

asem حجم حبة الجوز (تمر هندي)

1 ساق سيريه (عشبة الليمون)

1 إجازة سلام (إجازة خليج آسيوية)

1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الحلوة (كيكاب مانيس)

1/8 كتلة من السانتين (كريمة جوز الهند)

6 ملاعق كبيرة زيت

ملح

فلفل

قطع كتلة التوفو إلى شرائح يبلغ سمكها حوالي 2 سم

قطع كل شريحة إلى ست قطع

تمييع عاصم (التمر الهندي) مع الملح في 4 ملاعق كبيرة من الماء.

قم بتصفية هذا المزيج واترك قطع التوفو متبلة بالفلفل الأسود ، وانقعها في اللحم لمدة ساعة ثم اعرفها من حين لآخر.

دع التوفو يصفى ويقلى في الزيت حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.

افركي البصل والثوم والسامبال والخولنجان معًا في عجينة.

يقلى هذا في الزيت.

أضيفي عشبة الليمون وكريمة جوز الهند والسلام (ورق الغار الآسيوي) وسخني قطع التوفو في هذه الصلصة.

أضف صلصة الصويا الحلوة قبل التقديم

توفو الفول السوداني المستوحى من المطبخ الإندونيسي الحار

مكونات

للتوفو والماريناد:

1 عبوة (14 أونصة) من التوفو شديد الصلابة / 1 ملعقة كبيرة من حليب جوز الهند
1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا / 1 ملعقة كبيرة أوليك سامبال (معجون الفلفل الحار)
1 ملعقة صغيرة شراب الصبار (* 1) / \ / ملعقة صغيرة كركم مطحون / ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة / ملعقة صغيرة كمون مطحون / ¼ ملعقة صغيرة بودرة توابل (* 2)
1/8 ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون (اختياري)

لصلصة الفول السوداني: / كوب حليب جوز الهند / كوب ماء / كوب زبدة فول سوداني / 1 ملعقة كبيرة من أوليك سامبال حسب الرغبة / 1 ملعقة كبيرة شراب الصبار (* 1) حسب الرغبة / 1 ملعقة كبيرة تتبيلة من الأعلى / 1 ملعقة كبيرة نباتي صلصة الفطر والمحار (* 3) / ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم / 2 ملعقة صغيرة صلصة صويا / 1 ملعقة صغيرة خل أرز (* 4) / 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون (* 4) / 4 أوراق ليمون (* 5) / أرز مطبوخ / مقلي أو مقلي خضروات سوتيه مثل البازلاء والسكر والفاصوليا الخضراء والقرنبيط والبروكلي ، وما إلى ذلك / الفول السوداني المطحون ، اختياري / رقائق الفلفل الحار ، اختياري / أسافين الليمون ، اختياري الأعشاب الطازجة المفرومة خشنة ، مثل الكزبرة أو الريحان أو النعناع ، اختيارية

تعليمات

صفي واضغطي التوفو لمدة ساعة. أوصي بشدة بالاستثمار في مكبس التوفو إذا كنت تطبخ بالتوفو بشكل متكرر إلى حد ما. بدلاً من ذلك ، يمكنك وضع التوفو بين طبقين أو مقالي ووضع بعض العناصر الثقيلة في الأعلى. هناك العديد من البرامج التعليمية لهذا عبر الإنترنت إذا كنت تبحث ببساطة عن "كيفية الضغط على التوفو" على Google.

أثناء ضغط التوفو ، قم بإعداد التتبيلة عن طريق الجمع بين مكونات التتبيلة في وعاء صغير. اخفق أو اخلط بالشوكة حتى يصبح ناعمًا ومدمجًا جيدًا. اجلس جانبا.

تُمزج مكونات الصلصة في الخلاط ، وتذكر إضافة ملعقة كبيرة من التتبيلة المحضرة إلى خليط الصلصة. يُمزج حتى يصبح ناعمًا ويترك جانبًا.

قم بتصفية الماء من مكبس التوفو ، واترك كتلة التوفو جافة بمنشفة مطبخ نظيفة أو منديل ورقي. قطع التوفو المضغوط إلى قطع صغيرة الحجم. ضع التوفو في وعاء كبير ، ثم اسكبه فوق ماء مالح مُجهز ، وقلّب برفق حتى يتم تغليف كل قطعة من التوفو بالتساوي. احذر من تفتيت التوفو أثناء التقليب ، على الرغم من أنه لا بأس إذا حدث ذلك. اترك التوفو في وعاء على المنضدة لمدة 30 دقيقة حتى يتبل. سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت أثناء نقع التوفو.

ضع قطع التوفو على صينية خبز مبطنة بالرق في طبقة متساوية بحيث لا تلمس القطع الفردية بعضها البعض. تُنقل الصينية إلى الفرن وتُخبز لمدة 15 دقيقة. أخرجي الصينية من الفرن ، واقلبي قطع التوفو ، وأعيديها إلى الفرن لمدة 15-20 دقيقة أخرى أو حتى تحمر قليلاً.

أثناء وجود التوفو في الفرن للخبز الثاني ، انقل الصلصة المخلوطة إلى قدر واتركها على نار خفيفة على نار متوسطة حتى تتكاثف إلى القوام المطلوب. قلّب كثيرًا.

انقلي التوفو المخبوز إلى وعاء كبير وقلبي مع الكمية المرغوبة من الصلصة.



تاهو كيكاب كودوس - توفو مقلي بصلصة الصويا الحلوة

مكونات tahu kecap kudus

1. التوفو المتين / شديد الصلابة

أولاً ، ستحتاج إلى كتلتين من التوفو المتماسك / شديد الصلابة ، وزن كل منهما 450 جرامًا (1 رطل). بدلاً من ذلك ، يمكنك أيضًا استخدام مكعبات التوفو المقلية إذا كان السوبر ماركت يبيعها. ميديافين

2. مانس كيكاب

Kecap manis هي صلصة الصويا الحلوة الإندونيسية. اللون هو لون صلصة الصويا ، لكن قوامها أكثر سمكًا وتقريباً مثل العسل من حيث اللزوجة.

تعتمد العديد من الوصفات الإندونيسية على kecap manis. إذا كنت تحب طهي الوصفات الإندونيسية في المنزل ، فإنني أوصي بشدة بتخزين مخزنك بزجاجة أو اثنتين من kecap manis.

إذا كنت بحاجة إلى بديل ، يمكنك محاولة خلط 50٪ من صلصة الصويا مع 50٪ من سكر جوز الهند. على سبيل المثال ، استبدل ملعقة كبيرة من الكيكاب مانيس بنصف ملعقة كبيرة من صلصة الصويا و12 ملعقة كبيرة من سكر نخيل جوز الهند.

3. الماء / مرق الدجاج

إذا كنت تحب طبقًا أكثر ثراءً ولذيذًا ، فإنني أوصي بشدة باستخدام مرق الدجاج أو مرق الخضار.

4. إضافة التوفو

أضيفي مكعبات التوفو المقلية في المقلاة ، ثم اخفضي الحرارة حتى تنضج. يُطهى بدون غطاء حتى تنخفض الصلصة وتصبح سميكة. قلبي كثيرًا حتى النهاية حتى تتجانس الصلصة بالتوفو.

5. تخدم

انقلي الطبق إلى طبق التقديم وقدميه على الفور مع الأرز الأبيض المطهو على البخار.



تاهو جورنج بومبو بالي - صلصة بالي التوفو المقلي
مكونات صلصة بالي التوفو المقلي
1. التوفو المقلية
يمكنك شراء مكعبات التوفو المقلية من أي محل بقالة آسيوي ، أو يمكنك صنعها من الصفر. إذا اخترت المسار الأخير ، فستحتاج إلى كتلة صلبة / صلبة من التوفو والملح والفلفل ودقيق متعدد الأغراض.
ميدياقين
2. معجون التوابل
سنحتاج الكراث والثوم والفلفل الأحمر الحار ومعجون تيراسي / بيلكان / الروبيان والزنجبيل والخولنجان والشمدان لعجينة التوابل.
عادةً ما أستخدم الفلفل الحار أو الفلفل الأحمر المجفف المخفف للفلفل الأحمر ، ولكن يمكنك استخدام فريسنو للحصول على طبق أكثر اعتدالًا ، أو الفلفل الحار في طبق حار.
3. الأعشاب والتوابل الأخرى
سنحتاج أيضًا إلى التمر الهندي ، وعشب الليمون ، وداون سلام (أوراق الغار الإندونيسية) ، وأوراق الليمون الكفيري ، والملح ، وسكر نخيل جوز الهند ، ومانيس الكيكاب (صلصة الصويا الحلوة الإندونيسية).

كيفية قلي التوفو
1. استنزاف التوفو
صفي التوفو ولفيها بمنشفة مطبخ ورقية وشطيرة بين طبقين. ضع شيئًا ثقيلًا فوق الطبق ، مثل مقلاة من الحديد الزهر ، للضغط على التوفو.
بعد 30 دقيقة ، يجب أن يكون هناك الكثير بشكل ملحوظ من تجمع السوائل حول التوفو. صفي السائل وافك التوفو وقطعيه إلى 12 قطعة.
2. يتبل ويقلى التوفو
سخني مقلاة غير لاصقة أو مقلاة من الحديد الزهر على نار متوسطة. أضف ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت ولفها لتغطي المقلاة.
ميدياقين
تُرش قطع التوفو بالملح والفلفل ، وتُغلف بالدقيق لجميع الأغراض ، وتُقلى بالزيت الساخن حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً.

تمبه مقلي و توفو

المكونات لـ 4 أشخاص:

400 غرام / 15 أونصة تيمبي

400 غرام / 15 أوقية من التوفو

زيت للقلي العميق (150 مل تقريبًا)

توابل العجينة:

1 فص أو 2 فص ثوم صغير

1 ملعقة صغيرة بذور كزبرة أو 1/2 ملعقة صغيرة مسحوق كزبرة

1 ملعقة صغيرة ملح أو حسب الرغبة

100 مل ماء بارد

تعليمات خطوه بخطوه:

1

للتتبيلة: يُطحن الثوم والكزبرة والملح في ملاط / حجر طحن ويطحن حتى يصبح ناعمًا.

أضف 100 مل من الماء البارد. يحرك المزيج. جرب الطعم وأضف المزيد من الملح إذا لزم الأمر.

هذه الخطوة ضرورية للحصول على الملح الأمثل.

قم بتقطيع التيمبي والتوفو إلى شرائح مستطيلة الشكل بسماكة 1 سم أو حسب الرغبة. توضع جانبا

ونقع التمر والتوفو في الخليط واحدا تلو الآخر بيدك. تأكد من تتبيل كلا الجانبين جيدًا. اتركيه جانباً

لمدة 15 دقيقة ، سخني كمية كافية من الزيت في مقلاة على نار متوسطة.

تُقلى شرائح التيمب ثم التوفو على نار متوسطة عالية في زيت ساخن ، وتحول إلى الجانب الآخر

حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، وتجفيفها بورق المطبخ إذا لزم الأمر. قدميها ساخنة مع الماء المقلية

والسبانخ والسمبال كيكاب.

نودلز كاري أندونيسي

مكونات

1 كراث متوسط مقشر / 4 فصوص ثوم مقشر

2 إنش من جذر الزنجبيل الطازج ، مقطع تقريبًا

1/4 كوب كاجو خام / 4 فلفل أحمر مجفف ، ساق ومزروع

2 فلفل حار تايلندي أخضر ، متبع ومصنف

2 ملاعق صغيرة كزبرة / 1 ملعقة صغيرة كمون

1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب / 1 ملعقة صغيرة كركم

عبوة واحدة (14 أونصة) من House Foods Firm Tofu ، مقطعة إلى مستطيلات سميكة

2 ملاعق كبيرة صلصة الصويا / 2 ملاعق صغيرة نشا الذرة

3 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند / 3 (3 بوصة) من سيقان عشبة الليمون

5 أوراق ليمون بري / 2 (3 بوصة) عود قرفة

علبة واحدة (14.5 أونصة) من حليب جوز الهند كامل الدسم غير المحلى

3/4 كوب مرق نباتي أو ماء / 1 ملعقة صغيرة ملح كوشير

1 ملعقة كبيرة سكر بني

أرز مطبوخ أو نودلز رامين للتقديم

تعليمات

ضع الكراث والثوم والزنجبيل والكاجو والفلفل الأحمر والأخضر والكزبرة والكمون وجوزة الطيب والكركم في وعاء محضر طعام صغير. يُخفق المزيج حتى يصبح معجونًا. اجلس جانبا.

احضر قدرًا كبيرًا من الماء ليغلي. رتبي مستطيلات التوفو في مصفاة موضوعة في الحوض أو فوق وعاء كبير. صب الماء المغلي فوق التوفو.

اخفقي ملعقتين كبيرتين من صلصة الصويا مع ملعقتين صغيرتين من نشا الذرة في وعاء كبير. يضاف التوفو ويقلب جيدا حتى يتغطى.

سخني زيت جوز الهند في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف التوفو ويُقلى لمدة دقيقة واحدة لكل جانب ، حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. انقله إلى صحن مبطن بمنشفة ورقية لتصفيته.

أضف سيقان الليمون وأوراق الليمون البري وعيدان القرفة إلى الزيت المتبقي واتركها لتدفئ لمدة دقيقة واحدة. اكشطي معجون الكاري المطحون في المقلاة واقليه لمدة دقيقتين ، اهرسها بملعقة خشبية لتقسيمها إلى قطع صغيرة.

يقلب حليب جوز الهند والمرق في معجون الكاري. اترك الخليط حتى يغلي. خففي النار واتركيها على نار هادئة لمدة 10 دقائق.

قم بإزالة سيقان الليمون وأوراق الليمون البري وعيدان القرفة من المقلاة. أضيفي الملح والسكر البني. أعد التوفو إلى المقلاة وقلّب جيدًا حتى يتغطى.

ضعي التوفو وصلصة الكاري في أطباق مليئة بالمعكرونة المطبوخة. تقدم مع أوراق الكزبرة وأوتاد الليمون.

التوفو الإندونيسي كيكاب

المكونات الرئيسية

500 جرام من التوفو المتماسك (مقطع إلى مكعبات بحجم 2 سم)

195 مل زيت طبخ

50 مل ABC Sweet Soy Sauce (Kecap Manis)

4 فصوص ثوم (مفرومة ناعماً)

3 كراث (شرائح)

2 فليفلة حمراء وخضراء (مكعبات)

ملعقة صغيرة فلفل (مطحون)

50 جرام من الزنجبيل الطازج (مقشر ومقطع إلى شرائح سميكة)

2 ورق غار

1 ملعقة كبيرة سكر

300 مل مرق خضروات

للطبخ

في مقلاة ، يُقلى التوفو في 180 مل من الزيت على نار عالية لمدة 2-3 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ، ويُترك جانباً ويُترك الزيت ليصفى.

في مقلاة ، اقلي الثوم والكراث في 15 مل المتبقية من زيت الطهي لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونها بني فاتح ورائحتها.

يُضاف الفليفلة الحمراء والخضراء ويُقلى لمدة 2-3 دقائق أخرى. يُضاف الزنجبيل وأوراق الغار وصلصة الصويا الحلوة والسكر والفلفل والماء والتوفو ويُترك على نار خفيفة لمدة 10-15 دقيقة.

قدميها ساخنة مع الأرز.



التوفو الإندونيسي مع صلصة الفول السوداني

مكونات:

1 1/2 كوب فول سوداني محمص

7 كراث مقشر ومقطع إلى أنصاف

3 فصوص ثوم

قطعة واحدة من الزنجبيل الطازج

7 فلفل حار عين الطير

2 ملعقة كبيرة زيت

1 ساق من عشبة الليمون ، مقشرة ومقطعة إلى 3 قطع

1 ملعقة صغيرة سكر نخيل ، مبشور

ملعقة صغيرة معجون تمر هندي

1/3 كوب مانيس كيكاب

2 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 كتلة 16 أونصة من التوفو الثابت

نشا الذرة والملح لغبار التوفو

2 كوب فاصولياء

الاتجاهات:

صفي التوفو واستخدمي مكبس التوفو لإزالة الرطوبة الزائدة من التوفو. يُقطّع إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة ويُرش بخفة نشا الذرة والملح. اقليها جيدًا عند 375 درجة فهرنهايت لمدة 4-5 دقائق ، حتى يصبح لون التوفو بنيًا ذهبيًا فاتحًا. يُصفّى ويُترك جانباً.

يُحمص الفول السوداني الجاف في مقلاة أو مقلاة كبيرة ، على نار عالية ، مع التقليب من حين لآخر لمنع الاحتراق. بمجرد أن يأخذ الفول السوداني لونًا ذهبيًا لطيفًا ، انقله إلى معالج الطعام واقطعه تقريبًا. اجلس جانبا.

يُضاف الكراث والثوم والزنجبيل والفلفل الحار ونصف كوب ماء إلى الخلاط. مزيج على ارتفاع حتى تصبح ناعمة.

سخني الزيت في مقاليك على حرارة متوسطة. يُطهى خليط الكراث حتى تفوح رائحته ، حوالي 4 دقائق. يُضاف الفول السوداني وعشب الليمون وسكر التمر الهندي وعصير الكيكاب وعصير الليمون. يُترك على نار خفيفة لمدة 5 دقائق مع التحريك المتكرر لمنع الانقسام.

ازالة من الحرارة. أضف التوفو والفاصولياء. إرم إلى معطف. تخدم.



سلطة التوفو المقلية الأندونيسية (روجاك)
مكونات:
قطعتان (900 جم) توفو أبيض مقطّع إلى شرائح
نفط

البهارات:
2 ملعقة صغيرة ملح
3 فصوص ثوم مقلية
5 فلفل أحمر مقلي
100 جرام سكر النخيل
والماء حسب الرغبة
تيراسي (معجون روبيان) مقلي حسب الرغبة

كيف تصنع:

التوفو المقلي حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.
الفلفل الحار الأحمر المهروس ، الملح ، تيراسي (إذا لم تتمكن من العثور على Terasi ، يمكنك تخطيه ، أو تغييره مع صلصة الصويا)
يضاف الثوم ويهروس.
يضاف سكر النخيل المهروس.
يضاف الماء ويخلط جيدا
خذ التوفو المقلي. وتسكب مع الصلصات.
قدميها دافئة.



مرق التوفو الإندونيسي مع خضار الربيع

1 ملعقة كبيرة زنجبيل مبشور طازج (15 مل)

عصير ليمونة متوسطة الحجم

1 1/2 ملعقة كبيرة زيت كانولا مقسم (20 مل)

كتلة واحدة (12 أونصة / 350 85 جم) من التوفو الصلب ، مقطعة إلى مكعبات

1 بصلة كبيرة مفرومة (1)

2 فص ثوم مفروم (2)

1 ملعقة صغيرة كمون مطحون (5 مل)

1 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة (5 مل)

نصف ملعقة صغيرة قرنفل مطحون (1 مل)

1 كوب مرق خضار أو دجاج قليل الصوديوم (250 مل)

1 كوب حليب جوز الهند الخفيف (250 مل)

2 كوب من الفاصوليا الخضراء، مقطعة إلى قطع بحجم 2 بوصة (5 سم) (500 مل)

1 فلفل أحمر مقطع إلى مكعبات (1)

1 حبة متوسطة الحجم ، مقطعة إلى مكعبات (1)

2 ملعقة كبيرة كزبرة طازجة (30 مل)

انقع التوفو في وعاء مع الزنجبيل وعصير الليمون ونصف ملعقة كبيرة (7 مل) من زيت الكانولا. قلبي جيدًا لتغطيه. يمكن القيام بذلك قبل 30 دقيقة تقريبًا وحتى قضاء الليل في الثلاجة.

في قدر كبير ، لا تتطلب أي غطاء تسخين متبقي 1 ملعقة كبيرة (15 مل) زيت الكانولا. يُضاف البصل ويُطهى لمدة 6 دقائق أو حتى يلين ويصبح لونه بنيًا قليلاً. يضاف الثوم والكمون والكزبرة والقرنفل ويقلب لمدة دقيقتين.

أضيفي المرق وحليب جوز الهند إلى القدر. يُترك على نار خفيفة ، مكشوفًا ، لمدة 10 دقائق حتى يصبح سميكًا قليلاً.

يُضاف الفاصوليا الخضراء والفلفل الحلو والكوسا ويُطهى لمدة 10 دقائق أكثر أو حتى تنضج الخضار. يُضاف التوفو المتبل ويُطهى لمدة 5 دقائق إضافية. تُزين بالكزبرة. قدميها فوق أرز بني مطهو على البخار أو كينوا حسب الرغبة.

التوفو الأندونيسي المقلي والباذنجان في صلصة جوز الهند الحارة

مكونات

مينديفاين / توفو مقلي

قطعة واحدة من التوفو الثابت (14 أونصة / 400 جرام) ، مصفاة جيدًا

1/4 كوب دقيق لجميع الأغراض / 1/2 كوب زيت

أخرى / 4 ملاعق كبيرة زيت مقسم / 1 باذنجان (~ 1 رطل / 450 جرام) ، مقطع إلى أسافين /

3 أوراق غار إندونيسية (إندونيسي: داون سلام)

5 أوراق ليمون كافر (إندونيسي: daun jeruk) / 1 ليمونغراس (إندونيسي: sereh) ، مقطعة إلى 3 إلى 4 أقسام ومصابة بكدمات

400 مل (1 علبة) حليب جوز الهند / 250 مل (1 كوب) مرق نباتي / ماء

2 ملعقة صغيرة ملح ، أو حسب الرغبة / 1 ملعقة صغيرة سكر نخيل (أو سكر بني) ، أو حسب الرغبة / 1 هالبينو ، منزوع البذور ومقطع إلى شرائح رقيقة

5 فلفل أحمر مجفف / معجون توابل (اطحني ما يلي معًا)

8-10 فلفل أحمر مجفف (أو 4-5 فلفل أحمر طازج فريسنو)

50 جرام كراث (إندونيسي: باوانج ميراه) / 4 فصوص ثوم

2 ملعقة صغيرة بذور كزبرة / 4 شمعات (إندونيسي: كيميري)

الخولنجان 1 بوصة (الأندونيسية: lengkuas)

تعليمات

التوفو المقلي

بمجرد تجفيف التوفو ، قطعيها إلى 6 قطع ، ورشي الملح والفلفل ، ورشي الدقيق بجميع الأغراض.
سخني الزيت في مقلاة على نار متوسطة الحرارة. بمجرد أن يسخن الزيت ، اقلي التوفو حتى يصبح لونها بني ذهبي. توضع جانباً فوق مصفاة / رف سلكي لإزالة الزيت الزائد.

بمجرد أن يصبح التوفو باردًا بدرجة كافية للتعامل معه ، قم بتقطيع كل منهما إلى مثلثين.

التوفو الأندونيسي المقلي والباذنجان في صلصة جوز الهند الحارة

سخني ملعقتين كبيرتين من الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة عالية. يُقلى الباذنجان في الزيت الساخن لمدة دقيقتين ، ويُترك الباذنجان جانبًا في طبق.

في نفس المقلاة ، سخني ملعقتين كبيرتين أخريين من الزيت على نار متوسطة ، ثم اقلي معجون التوابل وأوراق الغار الإندونيسي وأوراق الليمون الكفيري وعشب الليمون حتى تفوح رائحته.

حوالي 5 دقائق.

يُسكب حليب جوز الهند ومرق الخضار / الماء ويتبل بالملح وسكر النخيل. يقلب جيدا.

بمجرد غليان الصلصة ، أضيفي مثلثات التوفو المقلية ، واخلطيها جيدًا ، وخففي الحرارة حتى تنضج ، واتركيها على النار لمدة 10 دقائق.

يُعاد الباذنجان المقلي إلى المقلاة ويخلط جيدًا ويُطهى لمدة 3 دقائق.

أطفئي النار وأضيفي شرائح الهالبينو والفلفل الأحمر المجفف وقلبي. ينقل إلى طبق التقديم ويقدم مع الأرز الأبيض المطهو على البخار.

تاهو تلور (سلطة توفو أومليت إندونيسي)

مكونات

كتلة واحدة من التوفو الناعم أو المتوسط - مقطعة إلى مكعبات صغيرة أو مفرومة خشنة

4 بيضات مخفوقة

2 كوب خس مقطع

نصف كوب من براعم الفاصوليا - مبيض

1 ملعقة كبيرة زيت طبخ

1 ملعقة كبيرة بصل أخضر - مفروم ناعم

صلصة:

1 ملعقة كبيرة معجون تمر هندي بدون بذور

1 فص ثوم كبير - مبشور

3 ملاعق كبيرة ماء ساخن

2 ملعقة كبيرة زبدة فول سوداني كريمية

1▢0 ملعقة كبيرة من الكيكاب مانيس

نصف ملعقة صغيرة ملح

تعليمات

تحضير الصلصة:

ضع معجون التمر الهندي بالماء الساخن واتركه لمدة 5 دقائق. اسحقها بظهر الملعقة ثم تخلص من المادة الصلبة. اخلطي جميع مكونات الصلصة معًا. يوضع الزيت جانباً في قدر 8 بوصة غير لاصق. يُسكب ثلث مزيج البيض والتوفو ويُقلى حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً ويُجف على الجانبين ، حوالي 2-3 دقائق على كل جانب. لا تقلق إذا لم تقم بالقلب المثالي. يمكنك استخدام الملعقة لتقطيعها إلى نصفين وتقلبها إذا لم تتمكن من قلب كل شيء مرة واحدة

سخني الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة ، حوالي 10-12 بوصة. ضع حلقات البيض هناك وادهنها ببعض الزيت. دعهم يسخنون حتى لا يلتصق البيض بالحلقات. يُسكب مزيج البيض والتوفو حتى الأعلى. دعهم يطبخون حتى يستقر القاع ويصبح لونه بنياً ذهبياً ثم بإزالة الحلقة برفق بمساعدة ملعقة مطاطية. اقلبها واتركها تطهى حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. لا داعي للذعر إذا لم تكن الصورة المستديرة المثالية ، ضع العجة على طبق التقديم. يُغطى بالخس وبراعم الفاصوليا والبصل الأخضر والكرات المقرمش ويُسكب الصلصة فوقها

تاهو دان تيمب بومبو روجاك

مكونات

الكراث المفروم - 6 أو 7

ثوم مهروس - 4 إلى 5 فصوص

Sambal oelek - من 3 إلى 5 ملاعق كبيرة

الشموع أو اللوز - 5 إلى 6

لب التمر الهندي - 1 ملعقة كبيرة

الكركم - 1 ملعقة صغيرة

زيت - 2 إلى 3 ملاعق كبيرة

عشب الليمون ، الجزء الأبيض فقط ، مطحون بمطرقة أو سكين - 3 سيقان

أوراق الليمون الكفيري - 4 إلى 6

الخولنجان ، شرائح إلى أقراص رفيعة - قطعة 1 بوصة

تمبه ، مكعبات - 1 رطل

التوفو القوي ، مكعب - 1 رطل

حليب جوز الهند - 2 كوب

سكر - 2 ملاعق كبيرة

ملح للتذوق

طريقة

ضعي الكراث ، والثوم ، وأويليك السامبال ، والشمعدان أو اللوز ، والتمر الهندي والكركم في الخلاط أو معالج الطعام والمهروس. أضف القليل من الماء إذا لزم الأمر لتجمع المكونات معًا. سخني الزيت في قدر كبيرة أو مقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف هريس الكرات ويُقلى حتى تفوح رائحته ، من 3 إلى 5 دقائق. أضيفي عشبة الليمون المهروسة وأوراق الليمون وقلّبيها أكثر من دقيقة إلى دقيقتين.

نضيف التمر والتوفو وحليب جوز الهند والملح. خففي الحرارة واتركيها على نار هادئة حتى يتماسك حليب جوز الهند لمدة 15 إلى 20 دقيقة. تقدم مع الأرز.



Oseng tahu - اندونيسي يقلى التوفو

مكونات

ضبط الحصص:

2

500 جرام من التوفو

10 جرام ثوم

50 جم كرات

5 فلفل حار طازج

2 ورق الغار

5 جرام خولنجان طازج

10 جرام سكر نخيل

2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الحلوة

150 مل ماء

ملح

400 مل زيت نباتي

الاتجاهات

تقليب التوفو

أو المعروف باسم أوسينج أوسينج تاو هو طعام تقليدي بسيط من إندونيسيا أحبه حقًا. امنحها بعض الوقت بمفردها في زيت ساخن في مقاليك ، وستحصل على ملمس نطاط يذهلك. عندما يتم إضافة جميع التوابل ، سيتم امتصاص التوفو كل الصلصة الحارة والحلوة والمالحة ، لذلك فهي لذيذة وتستحق المحاولة. يمكن تناول هذا القلي السريع مع الأرز أو بمفرده.

زوجي ليس من محبي التوفو ، فعندما كان يرى التوفو في الثلاجة ، كان يسأل بسرعة عما سأفعله بذلك. لم يستطع حتى السماح لدماغه بالتفكير في نوع الطعام الذي يمكنني صنعه باستخدام هذا التوفو. لكن الحمد لله ، إنه أيضًا يحب هذا الطعام حقًا مثلي.

الترجمة الإندونيسية للتوفو هي "تاهو" وهو عنصر غذائي شائع في إندونيسيا ، ليس فقط منخفض السعرات الحرارية ، ولكنه رخيص أيضًا. الوصفة التي حصلت عليها من أمي ، كانت دائمًا تجعل هذا الطبق حارًا جدًا أحيانًا في اليوم التالي أصبت بآلام في المعدة: لكن بالطبع في هذه الوصفة لا أستخدم الكثير من الفلفل الحار كما تفعل أمي دائمًا. البهارات هنا اختيارية للغاية ، إذا كنت لا تحب الكثير من التوابل ، استخدم القليل من الفلفل الحار.



الفول الأندونيسي المقلية مع التوفو - توميس بونسيس تاهو

تقلى قطع التوفو الضحلة حتى تصبح مقرمشة من الخارج ولكن لا تزال طرية من الداخل. توضع جانبا عند الانتهاء على منشفة ورقية

نفس الوقت تغلى الفاصوليا في الماء المغلي مع بعض الملح. يجب أن يكون الفول لا يزال لديه أزمة لهم. اجلس جانبا

في مقلاة كبيرة أو مقلاة استخدم 2 ملعقة كبيرة زيت وقلي الكراث والثوم وورق الغار والفلفل الحار والخولنجان. حوالي دقيقتين

قبل أن يصبح شفافًا ، أضف الفول إلى المقلاة / المقلاة. تقلى لمدة دقيقتين إضافيتين

أضف قطع التوفو. تقلى لمدة 1 دقيقة أخرى

يضاف التمر الهندي مع الماء وصلصة الصويا والملح والسكر

يقلب حتى يمتزج الجميع جيدًا

تقدم مع أرز الياسمين أو الباندام

نصيحة: حاول شراء جميع المكونات في سوبر ماركت آسيوي. خصوصا Kecap Manis. يجب أن تكون Kecap Manis علامة تجارية إندونيسية. إذا لم تتمكن من العثور على ورق الغار الإندونيسي ، فيرجى حذفه. لا تحل محل أوراق الغار الأوروبية أو الهندية

• التوفو 500 (طازج) مقطع إلى مكعبات 1.5 سم
• 1 كرات كبير (نصفين ومقطع إلى شرائح رفيعة)
• 2 ثوم (مقطّع إلى شرائح كبيرة)
• 1 ورق عار إندونيسي كبير

• حبة فلفل حار كبيرة (بذر ، مقطعة إلى أنصاف ، ومقطعة إلى شرائح)
• قطعة واحدة من الخولنجان (تقشر قطعة الأظافر ، ثم تُسحق)
• 200 جرام فاصوليا خضراء (مقطعة إلى قطع 2 سم ، لا تنسى غسلها من قبل)
• زيت للقلي

• 2 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الحلوة (كيكاب مانيس)
• 2 ملعقة صغيرة من معجون التمر الهندي مذاب في 4 ملاعق كبيرة من الماء الساخن
• قليل من الملح
• قليل من السكر



التوفو والتمبيه

nstructions. مكونات.

أضيفي ملعقتين كبيرتين من الزيت إلى مقلاة كبيرة وسخنيها على نار متوسطة إلى عالية ، ثم قلبي البصل والثوم حتى يلين. نضيف الجزر والملفوف الصيني والسبانخ مع القلي لمدة دقيقتين. قلبي البيض حتى ينضج.

تُمزج مكونات الصلصة والبهارات مع التحريك جيداً. طهي لمدة دقيقتين ، تذوق واضبط التوابل إذا لزم الأمر.

قطعي التوفو والتمبيه إلى قطع صغيرة وفي مقلاة صغيرة ، أضيفي ملعقة كبيرة من الزيت ، ثم سخنيها على حرارة متوسطة إلى عالية. اقلي التوفو والتمبيه حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من جميع الجوانب. يُرفع من المقلاة ويُصفى على لفة المطبخ.

الآن تحضير ماء مالح خاص. يُقلى البصل والثوم والطماطم في مقلاة صغيرة. بمجرد أن تنضج ، أضيفي الصلصات والتوابل ، واطبخي ببطء لبضع دقائق حتى تمتزج. أضيفي التوفو والتمبيه في النهاية ، ثم أطفئي النار.

قدمي التوفو والتمبيه مع مزيج الأرز والخضار المطبوخ. استمتع!



سمبال جورنج تمبه (تمبه مقلية في سمبال حار)

مكونات

▢ 8 أوقية تيمبيه - (مقطعة إلى شرائح طويلة وضيقة)

1/2 ملعقة صغيرة بيلكان / معجون الروبيان - قم بإهمال النسخة النباتية

1 ملعقة كبيرة معجون تمر هندي خالي من البذور - مخلوط مع 2 ملعقة كبيرة ماء

2 ملعقة كبيرة جولا جاوا / سكر النخيل الإندونيسي - مقطع تقريبًا ، أو يمكنك استبداله بالسكر البني

ملح حسب الرغبة

زيت الطهي - للقلي العميق للقلي

المكونات المطحونة:

3▢ كراث - (مقشر ومقطع إلى شرائح رفيعة)

3 فصوص ثوم - (مقشرة ومفرومة ناعماً)

▢ 4 فريسنو تشيلي - أو استخدم 1 ملعقة كبيرة معجون فلفل حار

1 ملعقة صغيرة مسحوق الخولنجان

1 طماطم روما مقطعة إلى أرباع

تعليمات

ضعي جميع المكونات المطحونة في معالج الطعام واخلطيها في عجينة ناعمة. اجلس جانبا. قم بتسخين حوالي 1 بوصة من الزيت لقلي شرائح التمبيه على دفعات إذا لزم الأمر. تقلى حتى تصبح ذهبية اللون. صفيها على منشفة ورقية ماصة وضعها جانباً. بدلاً من ذلك ، يمكنك أيضًا وضع حوالي 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة وقليها على طبقة واحدة حتى تصبح مقرمشة.

في مقلاة كبيرة ، سخني حوالي 2 ملعقة كبيرة زيت. تضيف المكونات المطحونة وتقلب لمدة 3 دقائق. أضف عصير التمر الهندي وسكر النخيل. قلبي المزيج حتى يذوب سكر النخيل. أضيفي التمر المقلية وقلبي لخلط كل شيء للتأكد من أن صلصة السامبال تغطي كل قطعة من التمر. تذوق وتتبل بالمزيد من الملح والسكر حسب الحاجة. يجب أن يكون حارًا وحلوًا ومنعشًا قليلًا



تيمبيه جورينج: إندونيسي سبايسي سويت تيمبيه

مكونات

8.8 أوقية تيمبيه

3/4 كوب بالإضافة إلى 1 1/2 ملعقة طعام زيت عباد الشمس

1-2 ملعقة صغيرة سامبال (نوع الصلصة الحارة - انظر الملاحظات)

4 ملاعق كبيرة كاتجاب مانيس (صلصة الصويا الحلوة)

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور

1 ملعقة صغيرة سكر زهر جوز الهند (انظر الملاحظات)

قليل من الملح

تجهيز

قطّعي التمر إلى شرائح رفيعة بسمك 1/4 بوصة.

سخني الزيت في مقلاة مقاومة للحرارة.

إذا كنت تعتقد أن الزيت ساخن بدرجة كافية للقلي ، يمكنك وضع قطعة من التمر في الزيت. إذا بدأ الزيت في إصدار فقاعات ، فهذا يعني أنه ساخن بدرجة كافية.

اقلي التمر إلى أجزاء حتى تصبح بنية ومقرمشة. جرب ما يقرب من 3-4 دقائق لكل دفعة في البداية ، وإذا لم يكن التمر بنيًا ومقرمشًا بعد ، جربه لبضع دقائق أطول.

أخرجي التمر من الزيت بملعقة مقاومة للحرارة واتركيها لتجف على بعض الورق.

سخني ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة أخرى. نقطع الزنجبيل إلى قطع صغيرة جدًا. نضع الزنجبيل والسكر والكيتجاب والسامبال والملح في المقلاة ثم نضيف التمر.

تقلى لبضع دقائق بينما تقلب بانتظام. ستصبح الكيتجاب لزجة للغاية وستكون من طبقة لامعة حول قطع التمبيه.

أخرجي التمر من المقلاة وقدميه على الفور. يمشي هذا التمبيه جيدًا مع الأرز والخضار.

تمبيه كيكاب - تمبيه مقلية بصلصة الصويا الحلوة
مكونات

ميديافين
300 جرام تمبه ، مقطعة إلى أعواد ثقاب
1 ليمون (إندونيسي: sereh) ، كدمات ومعقدة
2 ورق خليج إندونيسي (إندونيسي: daun salam)
2 فلفل أحمر حار (إندونيسي: cabe merah besar) ، مقطعتان إلى شرائح رفيعة قطريًا
1 ملعقة صغيرة ملح
1 ملعقة كبيرة سكر نخيل (إندونيسي: جولا جاوا)
3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الحلوة (الأندونيسية: kecap manis) ، إما من Bango أو ABC
زيت للقلي العميق وللتحمير
طحن ما يلي إلى معجون التوابل
50 جرام من الكراث (الإندونيسي: Bawang Merah)
3 فصوص ثوم (إندونيسي: bawang putih)
الخولنجان 1 بوصة (الأندونيسية: lengkuas)

تعليمات
سخني كمية كافية من الزيت في مقلاة للقلي العميق. تُقلى التمبيه حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، وتُصفى على رف سلكي / منشفة ورقية.
أخرجي كل الزيت تقريبًا من المقلاة ، واتركي حوالي ملعقتين كبيرتين من الزيت. اقلي معجون التوابل وعشب الليمون وأوراق الغار لمدة 3 دقائق حتى تفوح رائحته.
يُضاف الفلفل الأحمر الحار ويُقلى حتى يذبل لمدة دقيقتين.
يُعاد التمر المقلي إلى المقلاة ويتبل بالملح وسكر النخيل وصلصة الصويا الحلوة. قلبي / قلبي حتى تصبح قطع التيمبه مغطاة بالكامل بصلصة الصويا الحلوة. أطفئي النار وقدميها مباشرة مع الأرز الأبيض المطهو على البخار.



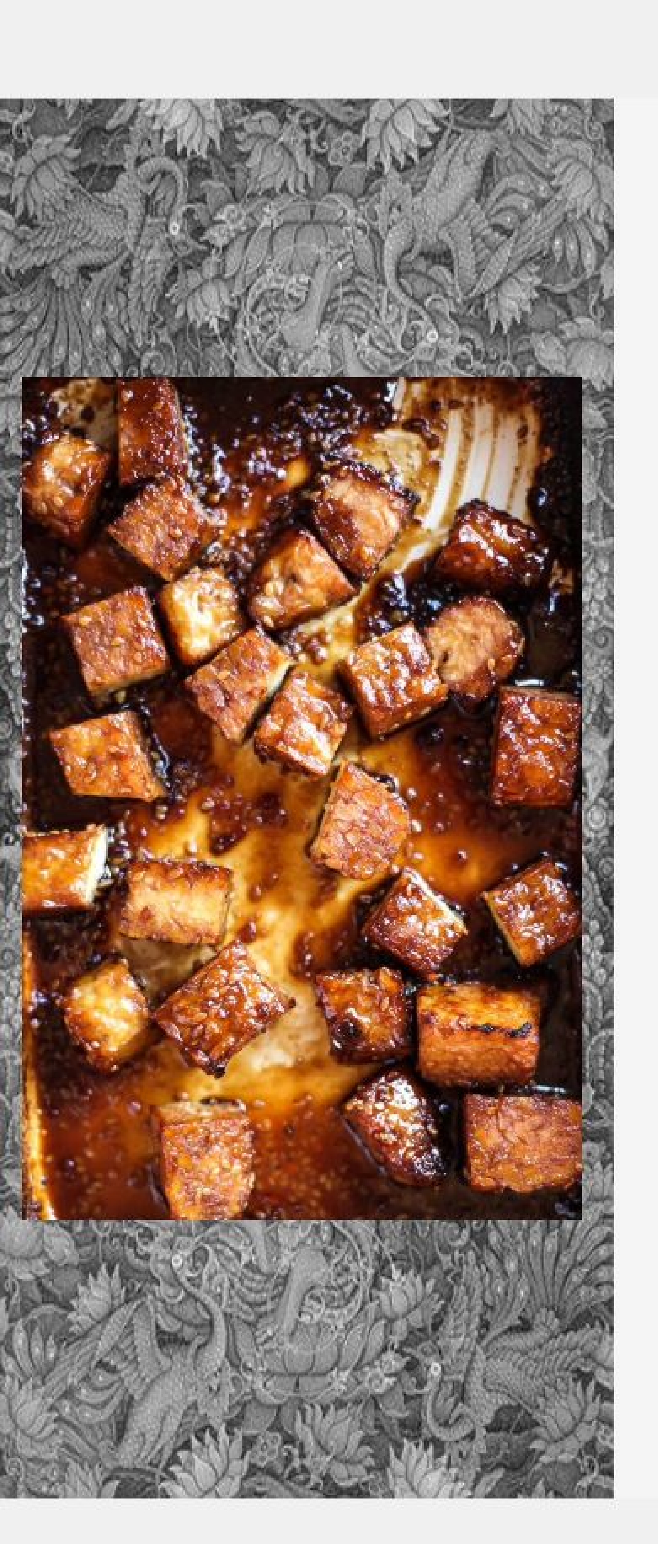
سمبال جورنج تمبه (تمبه مقلية في سمبال حار)

مكونات

▢ 8 أوقية تيمبيه - (مقطعة إلى شرائح طويلة وضيقة)
1/2 ملعقة صغيرة بيلكان / معجون الروبيان - قم بإهمال النسخة النباتية
1 ملعقة كبيرة معجون تمر هندي خالي من البذور - مخلوط مع 2 ملعقة كبيرة ماء
2 ملعقة كبيرة جولا جاوا / سكر النخيل الإندونيسي - مقطع تقريبًا ، أو يمكنك استبداله بالسكر البني
ملح حسب الرغبة
زيت الطهي - للقلي العميق للقلي
المكونات المطحونة:
▢3 كراث - (مقشر ومقطع إلى شرائح رفيعة)
3 فصوص ثوم - (مقشرة ومفرومة ناعماً)
▢ 4 فريسنو تشيلي - أو استخدم 1 ملعقة كبيرة معجون فلفل حار
1 ملعقة صغيرة مسحوق الخولنجان
1 طماطم روما مقطعة إلى أرباع

تعليمات

ضعي جميع المكونات المطحونة في معالج الطعام واخلطيها في عجينة ناعمة. اجلس جانبا. قم بتسخين حوالي 1 بوصة من الزيت لقلي شرائح التمبيه على دفعات إذا لزم الأمر. تقلى حتى تصبح ذهبية اللون. صفيها على منشفة ورقية ماصة وضعها جانباً. بدلاً من ذلك ، يمكنك أيضًا وضع حوالي 1 ملعقة كبيرة زيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة وقليها على طبقة واحدة حتى تصبح مقرمشة.
في مقلاة كبيرة ، سخني حوالي 2 ملعقة كبيرة زيت. تضيف المكونات المطحونة وتقلب لمدة 3 دقائق. أضف عصير التمر الهندي وسكر النخيل. قلبي المزيج حتى يذوب سكر النخيل. أضيفي التمر المقلية وقلبي لخلط كل شيء للتأكد من أن صلصة السامبال تغطي كل قطعة من التمر. تذوق وتتبل بالمزيد من الملح والسكر حسب الحاجة. يجب أن يكون حارًا وحلوًا ومنعشًا قليلًا



تيمبيه جورينج: إندونيسي سبايسي سويت تيمبيه

مكونات

8.8 أوقية تيمبيه

3/4 كوب بالإضافة إلى 1 1/2 ملعقة طعام زيت عباد الشمس

1-2 ملعقة صغيرة سامبال (نوع الصلصة الحارة - انظر الملاحظات)

4 ملاعق كبيرة كاتجاب مانيس (صلصة الصويا الحلوة)

1 ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور

1 ملعقة صغيرة سكر زهر جوز الهند (انظر الملاحظات)

قليل من الملح

تجهيز

قطّعي التمر إلى شرائح رفيعة بسمك 1/4 بوصة.

سخني الزيت في مقلاة مقاومة للحرارة.

إذا كنت تعتقد أن الزيت ساخن بدرجة كافية للقلي ، يمكنك وضع قطعة من التمر في الزيت. إذا بدأ الزيت في إصدار فقاعات ، فهذا يعني أنه ساخن بدرجة كافية.

اقلي التمر إلى أجزاء حتى تصبح بنية ومقرمشة. جرب ما يقرب من 3-4 دقائق لكل دفعة في البداية ، وإذا لم يكن التمر بنيًا ومقرمشًا بعد ، جربه لبضع دقائق أطول.

أخرجي التمر من الزيت بملعقة مقاومة للحرارة واتركيها لتجف على بعض الورق.

سخني ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة أخرى. نقطع الزنجبيل إلى قطع صغيرة جدًا. نضع الزنجبيل والسكر والكيتجاب والسامبال والملح في المقلاة ثم نضيف التمر.

تقلى لبضع دقائق بينما تقلب بانتظام. ستصبح الكيتجاب لزجة للغاية وستكون من طبقة لامعة حول قطع التمبيه.

أخرجي التمر من المقلاة وقدميه على الفور. يمشي هذا التمبيه جيدًا مع الأرز والخضار.

تمبيه كيكاب - تمبيه مقلية بصلصة الصويا الحلوة

مكونات

ميديافين

300 جرام تمبه ، مقطعة إلى أعواد ثقاب

1 ليمون (إندونيسي: sereh) ، كدمات ومعقدة

2 ورق خليج إندونيسي (إندونيسي: daun salam)

2 فلفل أحمر حار (إندونيسي: cabe merah besar) ، مقطعتان إلى شرائح رفيعة قطريًا

1 ملعقة صغيرة ملح

1 ملعقة كبيرة سكر نخيل (إندونيسي: جولا جاوا)

3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا الحلوة (الأندونيسية: kecap manis) ، إما من Bango أو ABC

زيت للقلي العميق وللتحمير

طحن ما يلي إلى معجون التوابل

50 جرام من الكراث (الإندونيسي: Bawang Merah)

3 فصوص ثوم (إندونيسي: bawang putih)

الخولنجان 1 بوصة (الأندونيسية: lengkuas)

تعليمات

سخني كمية كافية من الزيت في مقلاة للقلي العميق. تُقلى التمبيه حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً ، وتُصفى على رف سلكي / منشفة ورقية.

أخرجي كل الزيت تقريبًا من المقلاة ، واتركي حوالي ملعقتين كبيرتين من الزيت. اقلي معجون التوابل وعشب الليمون وأوراق الغار لمدة 3 دقائق حتى تفوح رائحته.

يُضاف الفلفل الأحمر الحار ويُقلى حتى يذبل لمدة دقيقتين.

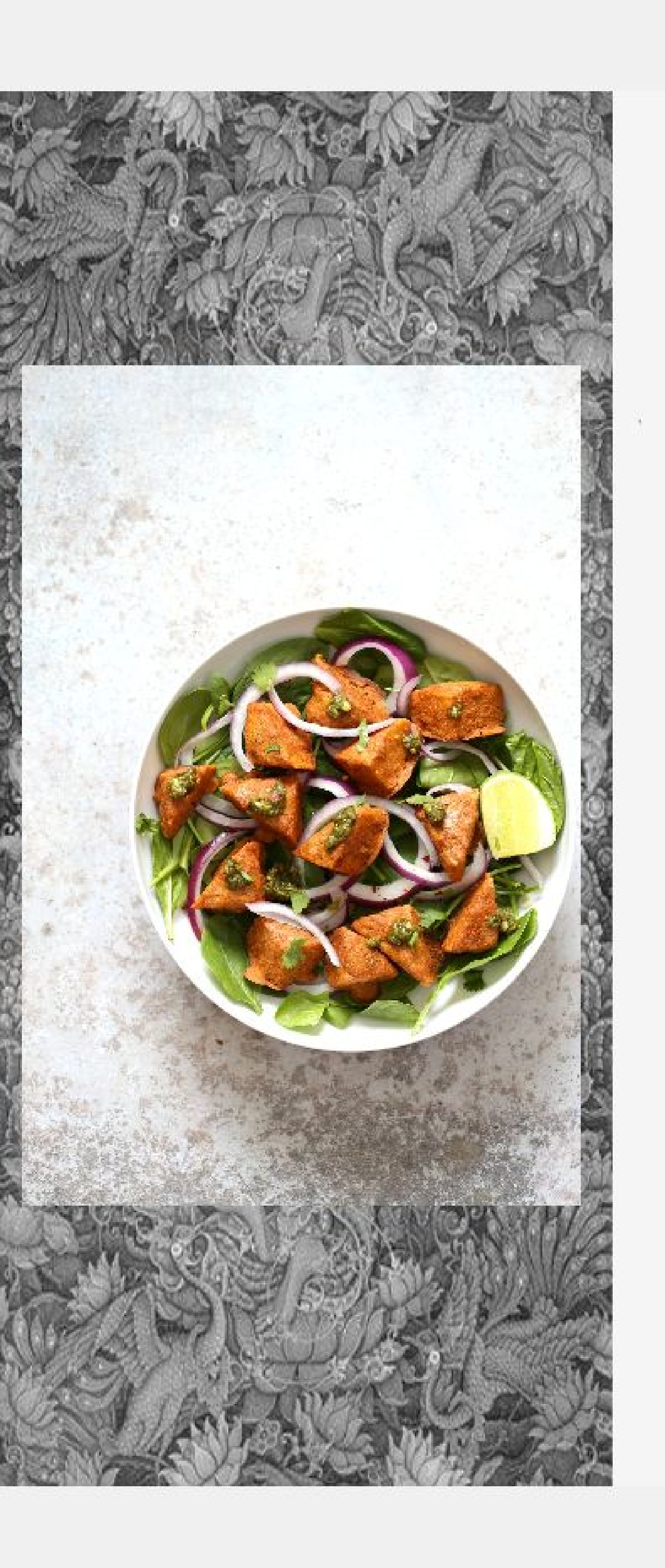
يُعاد التمر المقلي إلى المقلاة ويتبل بالملح وسكر النخيل وصلصة الصويا الحلوة. قلبي / قلبي حتى تصبح قطع التيمبه مغطاة بالكامل بصلصة الصويا الحلوة. أطفئي النار وقدميها مباشرة مع الأرز الأبيض المطهو على البخار.



أوسينج تيمبي (تمبيه مقلية في صلصة الصويا الحلوة)
مكونات:

450 جرام تمبه ، مكعبات حسب الحجم المفضل لديك. أنا أقرد إلى 1/4 "x1 / 2 "x1 / 4 ".
كلما أرق القرد ، كان أكثر هشاشة. عند شراء التمبيه ، تأكد من شراء النوع الذي ليس له نكهة لأننا سنقوم بتذوقه أثناء الطهي. يمكنك العثور على تمبيه في قسم الثلاجة في متجر البقالة الخاص بك. إذا لم تتمكن من العثور عليها في متجر البقالة العادي ، فيمكنك تجربة محلات البقالة التي تبيع المواد العضوية. وإلا يمكنك العثور عليها في متاجر الأطعمة الصحية. إذا لم تتمكن من ذلك ابحث عنه على الإطلاق ، استخدم التوفو بدلاً منه.
زيت نباتي للقلي تمبيه
1 ملعقة طعام زيت نباتي للقلي
2 حبة صغيرة أو 1/2 حبة كبيرة من الكراث
3 فصوص ثوم
2 فلفل هالابينو مقطع شرائح رقيقة. إذا كان تحملك للحرارة منخفضًا ، قم بإزالة بذور وأضلاع الفلفل. يمكنك استخدام الفلفل الأخضر الحار إذا لم تتمكن من العثور على فلفل هالابينو. لا تستخدم الفلفل الحار التايلاندي لأنه سيكون حارًا جدًا.
1 فلفل أحمر حار ، مقطعة بالطول وبذور. إذا لم تتمكن من العثور على فلفل أحمر حار ، استخدم 1/3 فلفل أحمر.
3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الحلوة أو حسب الرغبة
1 ملعقة كبيرة ماء
رشة ملح أو حسب الرغبة
رشة فلفل أسود أو حسب الرغبة
طرق:

سخني الزيت النباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. بمجرد أن يسخن الزيت ، ضع التمر على المقلاة. لا تزدحم المقلاة ، لذلك عليك أن تقلي التمبيه على دفعات متعددة. بمجرد أن يصبح الجانب السفلي من التمبيه بنياً ذهبياً ، اقلب التمر لقلي الجانب العلوي واقليه حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً.
باستخدام الملعقة المثقوبة لتصريف الزيت الزائد ، أخرج التمر من المقلاة وضعه على طبق مبطّن بمنشفة ورقية. كرر حتى يتم قلي كل التمر.
سخني 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف الكراث والثوم وفلفل الهالبينو. يقلى حتى تصبح عطرية. يضاف الفلفل الأحمر الحار ويقلى لمدة 1 دقيقة. أضيفي التمبيه المقلية وصلصة الصويا الحلوة والماء والملح والفلفل الأسود. يقلب المزيج حتى تتغطى التمة بالتساوي بصلصة الصويا الحلوة. تذوقه وأضف التوابل إذا لزم الأمر. يرفع عن النار.
قدميها وهي لا تزال دافئة مع الأرز.



من السهل الاندونيسية تيمبيه

مكونات

2 ملعقة كبيرة. نفط

1/2 بصلة (مقطعة شرائح رقيقة)

كتلة واحدة من التمبيه (مقطعة إلى مكعبات 1/2 بوصة ومقلية)

1 طماطم (مفرومة)

1/4 كوب صلصة الصويا

3 ملاعق كبيرة. سكر بني

خطوات لتحقيق ذلك

سخني 2 ملاعق كبيرة زيت في مقلاة.

يضاف البصل ويقلى حتى يصبح البصل شفاف.

أضيفي الطماطم واقليها لمدة 2 إلى 3 دقائق أخرى. ثم أضيفي صلصة الصويا والسكر والتمبيه واخلطيهم جيداً. أضف القليل من الماء إذا كانت الصلصة كثيفة جدًا.

قدميها ساخنة فوق الأرز المطهو على البخار.



تمبه الحلو والحامض على الطريقة الإندونيسية (كيريخ تيمبيه)

مكونات

كتلة واحدة من التمبيه ، مقطعة إلى شرائح بسماكة 1 سم وطول 2 سم. استخدم التوفو كبديل.

300 مل زيت نباتي للقلي

5 فصوص ثوم مهروسة

1 بصلة خضراء مفرومة ناعماً

2 قطعة من الفلفل الأحمر الطويل المفروم

1 ملعقة كبيرة سكر النخيل

قطعة واحدة من عشبة الليمون ، مقشرة

2 قطعة ورق سلام أو 1 ورق غار ، مسحوقة

عصير 2 ليمونة

2 ملاعق كبيرة من زيت جوز الهند

نصف ملعقة صغيرة ملح

نصف ملعقة صغيرة فلفل أبيض

تعليمات

اختياري: تبخير التمره.

يُسخن الزيت النباتي ويُقلى التمر لمدة 8-10 دقائق أو حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. يُصفّى ويُترك جانباً.

سخني زيت جوز الهند واقلي الثوم حتى يصبح لونه بنياً قليلاً. يضاف البصل الأخضر والفلفل الحار والسلم / أوراق الغار والليمون والملح والفلفل. طهي لمدة 30 ثانية على نار منخفضة.

تفتح في سكر النخيل حتى يذوب ، اعصره في عصير الليمون وقلّب - اتركه على نار هادئة حتى يبدأ بالكراميل.

أضيفي التيمب المقلي إلى الخليط مع التقليب حتى يغطى بالعصير (أقل من دقيقة) ثم قدميه.



تمبه كاري الأندونيسي

مكونات

لتحضير عجينة الكاري

1 بصلة بيضاء مفرومة 1 فلفل أحمر مفروم 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مبشور 10 حبات كاجو
1 طماطم مفرومة 2 فص ثوم 1 ملعقة كبيرة مسحوق كركم 1 عشب ليمون مقشور ومفرومة خشنة
1 ملعقة كبيرة كزبرة 1 ملعقة كبيرة سكر جوز الهند 2 ملعقة صغيرة معجون كمون 2 عصير
كافير ليمون 1 ملعقة صغيرة

لتحضير الكاري

2 ملعقة كبيرة زيت نباتي 1 فلفل أحمر مقطع شرائح 2 جزر مقشر ومقطع 200 جم (7 أونصة)
بروكلي ناعم مقطع إلى نصفين 200 مل (7/8 كوب) مرقة نباتية 400 مل (1 2/3 كوب) حليب
جوز الهند 400 جم (14 أونصة) تمبيه مقطعة إلى شرائح

طريقة

1

انقل جميع مكونات معجون الكاري إلى الخلاط وامزجها حتى تتكون عجينة ناعمة.

2

لتحضير الكاري ، سخني 1 ملعقة كبيرة من الزيت النباتي في قدر على نار متوسطة عالية ، أضيفي
الفلفل الأحمر والجزر والبروكلي واطهيه لمدة 4-5 دقائق حتى تبدأ الخضار في النعومة.

3

يُضاف معجون الكاري ويُطهى لمدة 2-3 دقائق أخرى ، ثم يُضاف مرقة الخضار وحليب جوز الهند
ويُترك على نار خفيفة لمدة 5-6 دقائق حتى تتكاثف الصلصة.

4

سخني الزيت النباتي المتبقي في مقلاة على نار متوسطة واقلي التمر لمدة 2-3 دقائق على كل جانب
، حتى تصبح مقرمشة وذهبية. يُزين بالبصل الأخضر والفلفل الحار.

باليتيس تمبه وبطاطا كاري

مكونات

لتحضير عجينة الكاري:

3 فصوص ثوم مقشرة ومقطعة إلى شرائح

2 كراث ، مقشر ومقطع إلى شرائح (انظر ملاحظات الوصفة)

2 فلفل أحمر طويل مقطّع إلى شرائح (انظر ملاحظات الوصفة)

1 ملعقة صغيرة كركم مطحون أو 2 سم قطعة من جذر الكركم الطازج

قطعة 2 سم من الزنجبيل الطازج

1/2 ملعقة صغيرة من الخولنجان المطحون أو 1/2 سم من جذر الخولنجان الطازج

2 شمعة أو 4 مكاداميا

1/2 ملعقة صغيرة بذور كزبرة

1/2 ملعقة صغيرة فلفل أبيض

مكونات أخرى:

4 ملاعق كبيرة زيت جوز الهند مقسمة

250 جرام تمبه مكعبات

2 حبة بطاطس مقشرة ومقطعة مكعبات

1 علبة كريمة جوز الهند الخفيفة

2-3 أوراق ليمون كافير أو عصير ليمون

الملح، إلى الموسم

تعليمات

ابدأ بطحن مكونات المعجون معًا حتى تتماسك معًا في عجينة ناعمة بشكل معقول. يمكن القيام بذلك باستخدام الهاون والمدقة أو محضر طعام صغير.

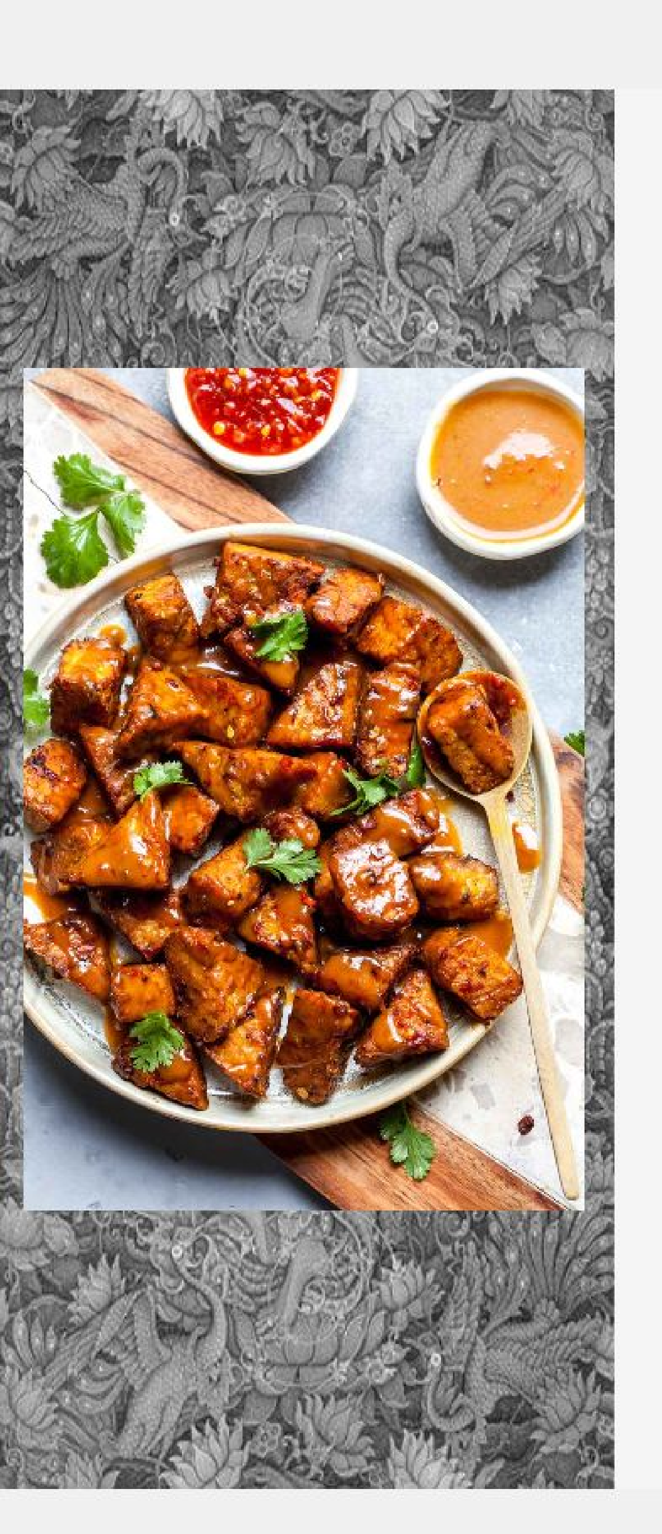
سخني 2 ملعقة كبيرة من زيت جوز الهند في مقلاة واقلي التمر المكعب حتى يصبح ذهبي اللون من جميع الجوانب. إزالة من المقلاة وتوضع جانبا.

سخني ملعقتين كبيرتين متبقيتين من زيت جوز الهند في نفس المقلاة ، ثم اقلي معجون الكاري لمدة 3-2 دقائق حتى تفوح رائحته. أضف التمر مرة أخرى إلى المقلاة ، جنبًا إلى جنب مع البطاطس وأوراق الليمون الكفيري وحوالي 3/4 علبة كريمة جوز الهند (أو العلبة الكاملة إذا لزم الأمر ، تريد أن يكون الكاري شهيًا ولكن ليس بذيء جدًا).

تبليها بالقليل من الملح واتركيها على نار هادئة لمدة 15-10 دقيقة ، مع التحريك من وقت لآخر ، حتى تنضج البطاطس.

بمجرد طهيها ، تذوقها واضبط التوابل مع المزيد من الملح حسب الحاجة.

قدميها مع الأرز المطهو على البخار وأراب سابور لوجبة كاملة.



أوسيڠ تيمبي (تمبيه مقلية في صلصة الصويا الحلوة)

مكونات:

450 جرام تمبه ، مكعبات حسب الحجم المفضل لديك. أنا أنرد إلى 1/4 "2 / 1x "4 / 1x ". كلما أرق النرد ، كان أكثر هشاشة. عند شراء التمبيه ، تأكد من شراء النوع الذي ليس له نكهة لأننا سنقوم بتذوقه أثناء الطهي. يمكنك العثور على تمبيه في قسم الثلاجة في متجر البقالة الخاص بك. إذا لم تتمكن من العثور عليها في متجر البقالة العادي ، فيمكنك تجربة محلات البقالة التي تبيع المواد العضوية. وإلا يمكنك العثور عليها في متاجر الأطعمة الصحية. إذا لم تتمكن من ذلك ابحث عنه على الإطلاق ، استخدم التوفو بدلاً منه.

زيت نباتي للقلي تمبيه

1 ملعقة طعام زيت نباتي للقلي

2 حبة صغيرة أو 1/2 حبة كبيرة من الكراث

3 فصوص ثوم

2 فلفل هالابينو مقطع شرائح رقيقة. إذا كان تحملك للحرارة منخفضًا ، قم بإزالة بذور وأضلاع الفلفل. يمكنك استخدام الفلفل الأخضر الحار إذا لم تتمكن من العثور على فلفل هالابينو. لا تستخدم الفلفل الحار التايلاندي لأنه سيكون حارًا جدًا.

1 فلفل أحمر حار ، مقطعة بالطول وبذور. إذا لم تتمكن من العثور على فلفل أحمر حار ، استخدم 1/3 فلفل أحمر.

3 ملاعق كبيرة صلصة الصويا الحلوة أو حسب الرغبة

1 ملعقة كبيرة ماء

رشة ملح أو حسب الرغبة

رشة فلفل أسود أو حسب الرغبة

طرق:

سخني الزيت النباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. بمجرد أن يسخن الزيت ، ضع التمر على المقلاة. لا تزدحم المقلاة ، لذلك عليك أن تقلي التمبيه على دفعات متعددة. بمجرد أن يصبح الجانب السفلي من التمبيه بنياً ذهبياً ، اقلب التمر لقلي الجانب العلوي واقليه حتى يصبح لونه بنياً ذهبياً. باستخدام الملعقة المثقوبة لتصريف الزيت الزائد ، أخرج التمر من المقلاة وضعه على طبق مبطّن بمنشفة ورقية. كرر حتى يتم قلي كل التمر.

سخني 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي في مقلاة على نار متوسطة عالية. يُضاف الكراث والثوم وفلفل الهالبينو. يقلى حتى تصبح عطرية. يضاف الفلفل الأحمر الحار ويقلى لمدة 1 دقيقة. أضيفي التمبيه المقلية وصلصة الصويا الحلوة والماء والملح والفلفل الأسود. يقلب المزيج حتى تتغطى التمة بالتساوي بصلصة الصويا الحلوة. تذوقه وأضف التوابل إذا لزم الأمر. يرفع عن النار.

قدميها وهي لا تزال دافئة مع الأرز.



مقلية تمبيه بالصلصة الحارة (كيرينج تيمبي) وصفات اندونيسية

مكونات

- 2 حشيشة الليمون مع كدمات ، 3 أوراق غار
- 3 فصوص ثوم و سم زنجبيل مطحون
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند / سكر بني
- 1 ملعقة صغيرة ملح ، 1 فلفل حريف (اختياري) - طحن
- 5 ملاعق صغيرة عصير تمر هندي ، 5 ملاعق سكر
- ملعقة صغيرة مسحوق مرق الدجاج اختياري (يمكنك استبداله بـ msg)
- زيت للقلي بسماكة 2 سم
- 10 حبات من الكراث ، مقطعة إلى شرائح رفيعة ، 250 غرام فول سوداني
- نصف ملعقة صغيرة كزبرة ، 100 مل ماء
- 5 فلفل أحمر مقطع إلى شرائح رفيعة

خوف شديد:

- 500 غرام تمبيه - صغير ومقطع إلى شرائح رفيعة

الاتجاهات

- تُقلى البهارات المطحونة وعشب الليمون والخولنجان وأوراق الغار مع ملعقتين كبيرتين من زيت القلي. يضاف السكر البني والسكر والكزبرة وعصير التمر الهندي والمرق والملح والماء. يقلب باستمرار ويطهى حتى تصبح الصلصة سميكة.
- ضعي في التمر المقلية والفول السوداني والكراث والفلفل الحار. قلبي حتى تغطي الصلصة كل شيء.